Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

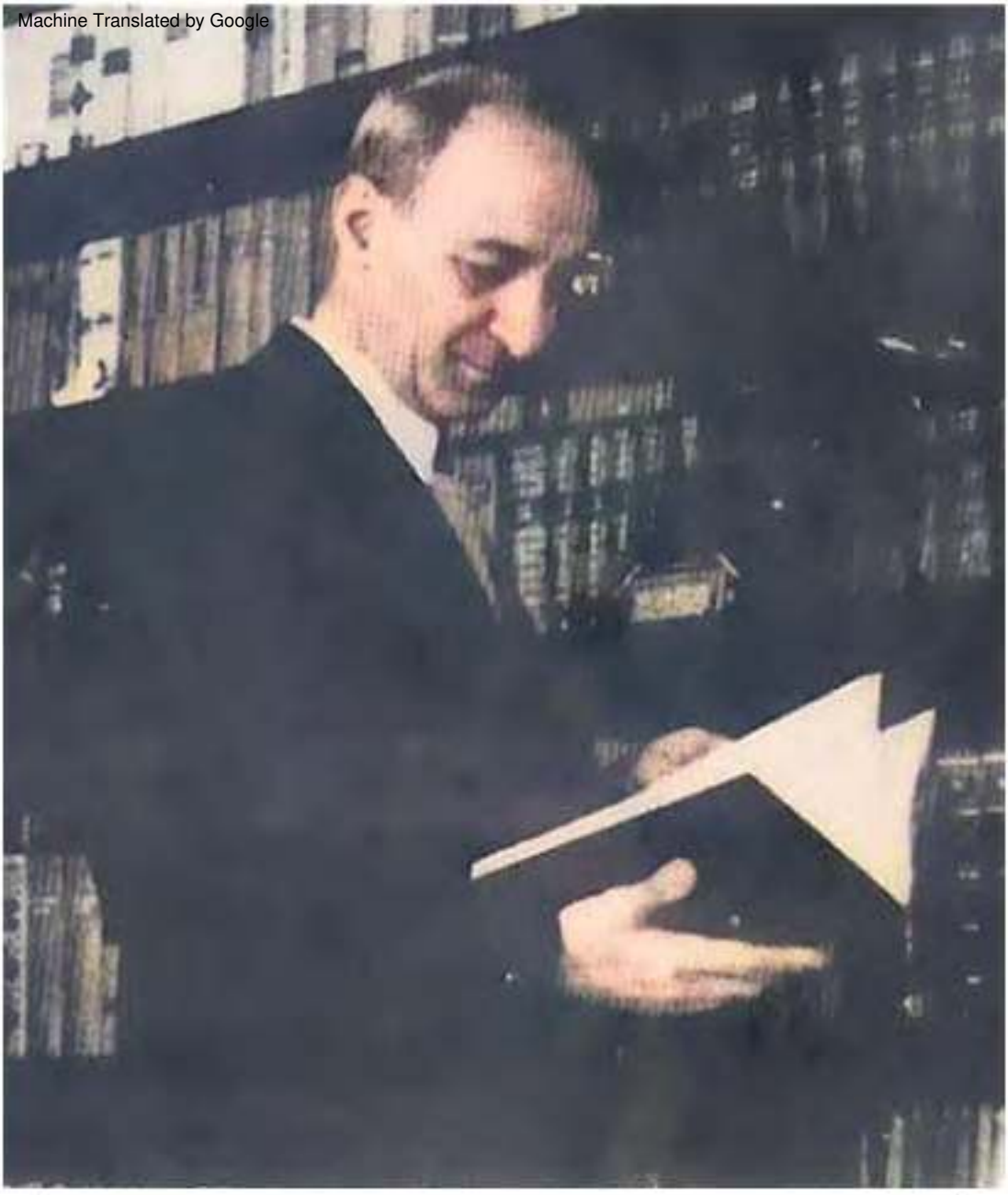
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



Arshavir Ter Hovannessian, selle raamatu autor, kes suri surve all erinevaid haigusi 19 aastat tagasi, on nüüd toorveganlus kõigist hädadest täielikult päästnud ja 75-aastaselt on ta noore mehe jõuga täiesti terve. Tema igapäevane tegevus on näidata inimestele, et kõik selle maailma haigused ja muud hädad on põhjustatud keedetud (tapetud) toidu ja keemiliste ravimite ja muude surnud ainete tarbimisest.

Machine Translated by Google

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

TOORSÖÖMINE

Uus maailm, mis on vaba haigustest, pahedest ja mürkidest

Telli ja levita **TOORSÖÖMINE**

TOORSÖÖMISE LEVIK ON KÕIGE ÕILLISEM JA
KÕIGE INIMESEM TÖÖ SELLES MAAILMAS

Versioon: ingliskeelne 3. väljaanne, muudetud + pärsia trükk (1976) &
Pärsia brošüür pealkirjaga "Keedetud söömine, surmav sõltuvus" (1980), tõlgitud inglise keelde

Machine Translated by Google

Sisu

2. VÄLJAANDE EESSÕNA……..1

ESIMENE OSA

Kuidas ma toortoitumise idee välja mõtlesin……..2

Iga tehase tõhus toimimine sõltub kõigi inseneri määratud toorainete ühtsest tarnimisest……4

Otsesed ja kaudsed toitumisega seotud haigused .....

Vähirakk on degenereerunud toidu otsene järglane……,,,..7

Sõltuvus keedetud toidust on kõigist pahedest kõige ohtlikum ……

Nõudlus keedetud toidu järele ei ole nälg ……

Keedetud söömine sunnib inimorganeid töötama nende tavapärasest kolm kuni neli korda suurema töövõimega……..11

Inimese toitumine peaks koosnema elusrakkudest, mitte surnukehadest……

Lühinägelikkus on meditsiiniteaduse suurim puudus……15

Keedetud sööja kaalu ei saa pidada hea tervise kriteeriumiks..16

Ükski ravim ei saa asendada tules hävinud toorainet……18

Keedetud söömine ja ravimiteraapia viivad inimrassi täieliku hävitamiseni……

Arstid ei tohi kasutada looduslikke toiduaineid pelgalt ajutise ravivahendina……

Me ei tohi kunagi häirida inimtoorainete terviklikkust……..26

Machine Translated by Google

Kuidas haigused sünnivad…….31

Imiku harjumine keedetud toiduainetega on halvim kuritegu…….38

Maitsvad bioloogid peavad tõestama, et loodus on teinud vea…….42

Beebi jälestab küpsetatud toidu maitset.....

Toortoitumise tava minu peres.....

Kõik inimese kurjad harjumused ja kuriteod on kuumtöötlemise tagajärg……

Dieedi kontseptsioon peaks piirduma ebaloomuliku toitumise asendamisega loomuliku söötmisviisiga……

Kunstlike vitamiinide ja mineraalide kasutamine tuleb lõpetada.....

Laste toortoidu ja kuumtöödeldud söömise tervise võrdlemine on parim vahend kuumtöödeldud toidu söömisest põhjustatud kahju kinnitamiseks…….55

Teadusasutused ja vastutavad riigiorganid peavad viivitamatult uurima toortoidu probleemi……

Tõtt rääkida pole patt……

Inimtehase jaoks mõeldud toormaterjalide hävitamise vastu pole juriidilisi takistusi
.....

Toores söömine tagab riigimajanduses tohutu kasu.....

Igaüks peab ära tundma oma keha tõelised ja intergraal-toorained……60

Keedetud söömise ajastu on vanus, mil valitsevad sõltuvused, ebausk ja mikroobid…….63

Lisa……..65

TEINE OSA

Inimorganismi ehitus……..69

Mis on toitumine? 74

Machine Translated by Google

Kõik toored köögiviljasordid koosnevad põhiliselt samadest koostisosadest……76

Teatud valkude, vitamiinide ja mineraalide omadused ei tohiks enam olla arutelu aluseks……

Päris keha ja valekeha……

Haigused on põhjustatud loodusseaduste rikkumisest……..94

Inimese vastupanuvõime nakkushaigustele nõrgeneb põlvest põlve Põlvkond……..106

Vähk on rakkude äärmise taandarengu tagajärg……..…..112

Keedetud toitude valmistamise töö ja kulud pole muud kui puhtad Jäätmed125

Keedetud sööja meditsiin on täiesti ekslik teadus……..130

Praegune inimkond ei ole kaugeltki tsiviliseeritud……

ELAME ……..146

KOLMAS OSA

TOORSÖÖMISE saavutused…….155

Mida tuleks vältida? …….220

Teherani RawVegani ühingu seiklus……

Machine Translated by Google

2. VÄLJAANNE EESSÕNA

Käesoleva raamatu esimene osa ilmus 1963. aastal pealkirja all TOORSÖÖMINE. Selles väikeses köites, mis sisaldas lühikest kokkuvõtet minu toitumisalaste ideede kohta, olin puudutanud peaaegu kõiki toortoitumise olulisi aspekte. Üldiselt pole vaja laskuda pikkadesse üksikasjadesse, et kuulutada maailmale lihtsat tõde, et toiduvalmistamise ja rafineerimise toimingud, mille abil looduslikud toitained degenereeritakse ebaloomulikeks aineteks, ei ole ainult kahjulikud toimingud, rikuvad loodusseadusi, kuid need on kõigi haiguste peamine põhjus. Kõige võhiklikum inimene tajub selgelt, et selle asemel, et inimesi haigustest vabastada, viib keedetud toidul ja mürgistel ravimitel põhinev arstiteadus inimkonna paljudesse tõsistesse vaevustesse, mille vastu on immuunsed kõik teised elusolendid.

Lugedes sel teemal vaid paar rida, ärkab selgeltnägev inimene oma loidusest ükskõiksusest ja mõistab olukorra täielikku tõsidust. Kuid valdav enamus inimesi, kes on pimestatud praegustest arstiteaduse väärarusaamadest ja eelarvamustega paljudest eelarvamuslikest ideedest, soovivad saada selle teema kohta lisateavet. Seetõttu olen selle raamatu teises osas esitanud täiendavaid ja üksikasjalikumaid selgitusi mitmete oluliste küsimuste kohta. Samas on ära kasutatud võimalust teha esimeses osas mitmeid väikseid muudatusi ja parandusi. Raamatu esimese väljaande ajal oli toortoidu idee alles algfaasis; tänapäeval on seda rakendatud väga paljudes riikides. Küpsetatud toidust ja mürgistest ravimitest loobumisega on tuhanded mõistlikud inimesed üle kogu maailma end oma pikaajalistest haigustest välja ravinud ning saavad nüüd nautida muretut, terve ja õnneliku elu. Raamatu lõpus olen andnud väikese valiku sellistelt inimestelt saadud arvukatest kirjadest.

Kui leiutatakse uus masin või instrument, loetakse mõnest edukast katsest piisavaks selle leiutise kinnitamiseks või tõestamiseks. Tänapäeval on tuhanded terved inimesed kogu maailmas selle elavaks tõestuseks

Machine Translated by Google

toores söömine päästab inimkonna kõigi maa peal esinevate haiguste halastamatutest küüsist. Võinuks arvata, et sellest oleks piisanud, et äratada teadusmaailm selle loid apaatiast ja veenda kõiki tohutus eelises, mida toores söömine meile kõigile toob.
Sõltuvustest pimestatud inimesed korraldavad tänapäeval rahvusvahelisi konverentse, et võidelda väidetava toiduainete puudusega maailmas ja pidada lõputuid kõnesid naeruväärsetel teemadel, samal ajal kui 80 protsenti looduse poolt meile kingitud tõelistest toiduainetest hävitatakse toiduvalmistamise ja rafineerimise käigus mõtlematult oma kätega.

Kutsun kõiki tõelisi humanitaare üles häält tõstma ja oma pidevate nõudmistega ametivõime astuma viivitamatult samme toortoidu põhimõtete elluviimiseks. Aeg on tegutsemiseks küps.

ESIMENE OSA

Kuidas ma toortoidu idee välja mõtlesin

Toores vegan toit peaks olema ainus toit, mida inimene tarbib. Küpsetatud toidu söömise harjumus tuleks siin maailmas lõplikult loobuda. See on looduse eksimatu nõue. Keedetud toidu tarbimine on kõige kohutavam barbaarsus inimkonna ajaloos, barbaarsus, millest keegi ei paista teadlik olevat ja mille teadvuseta ohvriks langevad kõik. Ükskõik kui kummaline see idee mõnele ka ei tunduks, on see absoluutne tõde, millega me ei saa muud kui nõustuda.

See tõde sai mulle selgeks, kui pärast 18-aastast hoolikat uurimist ja uurimist veendusin, et minu 10.
aastane poeg ja 14-aastane tütar olid põhjustatud ebaloomulikust toitumisest. Märkimisväärne osa tragöödia lõppemisel oli ka Pärsias, Prantsusmaal, Saksamaal ja Šveitsis läbiviidud arvukatel arstlikel läbivaatustel, mille käigus püüti avastada nende organismis mõnd spetsiifilist haigust, ning sellele järgnenud arvukate abinõude manustamine. Minu lapsed surid ebaloomuliku toitumise ja mürgiste ravimite tõttu järkjärgulise kõhnumise ja kõigi oma organite kurnatuse tõttu.

Machine Translated by Google

Olen saanud tungida arstiteaduse saladustesse ning seda selgemalt jälgida selle häid ja halbu külgi, sest mind ei ole inspireerinud väljavaade saada arstiks ega saada rahalist kasu. Minu ajendiks on olnud ennekõike soov anda endast parim oma armastatud laste tervise taastamiseks ning hiljem tulihingeline soov jäädvustada nende mälestust, olles kasulik inimkonnale.

Veel üks tegur, mis on aidanud kaasa minu paremale mõistmisele arstiteaduse puuduseks on täiesti uus süsteem, mille järgi olen oma õpinguid läbi viinud eneseharimise teel, vaba akadeemilise programmi koormamisest. Ma ei ole kunagi joovastunud liialdatud väidetest arstiteaduse nimel tehtud edusammude kohta ega kõigist väljamõeldud juttudest ravimite vapustavast kasust. Olen nendele küsimustele lähenenud kriitilise meelega ja alati rohkem rõhutanud nende puudusi. Pealegi olen ma pidevalt silmas pidanud tõsiasja, et vaatamata miljonite kvalifitseeritud arstide ja suure hulga Nobeli preemia laureaatide olemasolule langeb tsiviliseeritud inimene erinevate haiguste ohvriks sagedamini kui ükski teine loom ja selliste haiguste nagu skleroos. , diabeet, südameinfarkt ja vähk sagenevad murettekitava kiirusega, ähvardades hävitada inimkonna maa pealt. Ma ei ole raisanud oma aega haiguste sümptomite, ravimite nimetuste ja annuste ning nende arvukate keeruliste valemite päheõppimisele, mida harva läheb vaja, sest mul pole kunagi olnud kavatsust uuringutele istuda ja kraade omandada. Selle asemel olen võimaluse piires pühendanud oma aega väga paljude teadusharude uurimisele ja erinevate teadmiste allikate uurimisele, mille põhi- ja üldpõhimõtetest olen saanud välja tuua teatud olulised, elulised järeldused.

18 aastat kestnud vaevarikka õppimise ja töö tulemused on kätketud kahes mahus teoses, millest esimene, 568-leheküljeline raamat, ilmus armeenia keeles 1960. aastal.

Machine Translated by Google

Iga tehase tõhus toimimine sõltub kõigi inseneri määratud toorainete ühtsest tarnimisest

Kuni tule avastamiseni oli inimene koos ülejäänud loomariigiga arenenud ja oma evolutsiooni läbi viinud loodusliku toortoitu tarbides. Kuid tule avastamisest alates on inimesed ilma suurema järelemõtlemiseta pannud tulele looduslikke toiduaineid, hävitanud nende olulised koostisosad, alandanud neid ja seejärel toitnud nendega oma keha. Selle otsese tagajärjena on tekkinud kõik haigused, mille all kogu inimkond tänapäeval kannatab.

Inimorganism on elav tehas, mis on ehitatud looduse lakkamatute jõupingutustega. Samaaegselt selle tehase rajamisega on meie imeline loodus kasutanud päikesekiiri, et välja töötada kõik toorained, mis on vajalikud meie organismi tuhandete keeruliste toimingute koordineerimiseks ja vastava tootmise tagamiseks. Lisaks on loodus paigutanud need toorained kogu nende täiuslikkuses ja nende erinevate koostisosade laitmatusse harmooniasse tillukesse maisiterasse, granaatõuna viljalihasse, viinamarja marjadesse või taime lehtedesse. . Iga "tühine" toiduaine eraldi võetuna sisaldab kõiki neid tegureid, mis on vajalikud inimese sarnase olendi elusorganismi elushoidmiseks.

Materiaalses maailmas väikseim kõrvalekalle detailidest inseneri poolt välja töötatud tehase mehhanismi tõrgeteta töötamiseks või selle normaalse tootlikkuse tagamiseks ettenähtud toorainete rike põhjustab tehase töös vastava rikke. Samamoodi põhjustab inimorganismi keeruliste protsesside tõrgeteta toimimise tagamiseks looduse poolt ette nähtud tooraine vähimgi halvenemine või muutmine häireid meie organite normaalsetes bioloogilistes funktsioonides ja need häired ilmnevad haiguste kujul.

Machine Translated by Google

Erinevad meetodid, mida inimene kasutab looduse poolt tema organismi normaalseks toimimiseks ette nähtud täielikult tasakaalustatud tooraine hävitamiseks või degenereerimiseks, ei kanna mõtlemist. Selleks on tsiviliseeritud inimene leiutanud deemonlikud tehased, ahjud, ahjud ja köögid. Igale looduslike toiduainete kvaliteedi halvenemisele järgneb vastav degeneratsioon inimorganismis. Looduslik toitumine tagab meie organismi normaalse toimimise, ebaloomulikule toitumisele järgneb selle funktsioonide ebanormaalne täitumine. Haiguste paljusus on tingitud looduslike toiduainete koostisosade suurest mitmekesisusest.

Eeldusel, et kõik selle vajadused on rahuldatud loodusseadustega, inimorganism, mis on loomariigi kõige täiuslikum organism, võib elada suurepärase tervisega minimaalselt 150 aastast kuni maksimaalselt 200-250 aastani. Keedetud toiduained sunnivad inimorganeid töötama kordades normaalsest töövõimest, väsitavad neid enneaegselt, põhjustavad erinevaid haigusi ja lühendavad inimese eluiga murdosani normaalsest. Praegusel teaduse arenguajastul võis inimene vabaneda kõigist haigustest, hoidudes täielikult keedetud toidust ja seejärel võis ta pühendada oma energia ainult pikaealisuse probleemide uurimisele. Samal ajal peab inimene loomuliku toitumisega tagama ka ülejäänud loomulike vajaduste rahuldamise. Need on puhas õhk, varajane magamine, varajane ärkamine, füüsiline töö, kunstlikust kuumutamisest hoidumine, puhtus jne.

Otsesed ja kaudsed toitumishaigused

Toitumishaigused jagunevad kahte põhikategooriasse: otsesed ja kaudsed vaevused. Otsesed toitumishaigused on need, mis on põhjustatud teatud toitainete ülekküllusest või teiste puudusest. Tulekahju ja loomsed toiduained kontsentreerivad ja suurendavad valkude ja rasvade sisaldust toidus, eemaldades samal ajal kõrge toiteväärtusega aineid. Teadus on seni suutnud ära tunda vaid tühise hulga neist ainetest, mida on nimetatud vitamiinideks ja ilma milleta on elu

Machine Translated by Google

ei saa eksisteerida. Otseste toitumishaiguste hulka kuuluvad kõik kroonilised häired ja vaegushaigused. Haigused arenevad äärmiselt aeglaselt ja salajas. Kuni haigus pole jõudnud lõppstaadiumisse ja elundid ei ole lakanud töötamast, peab inimene end terveks. Osalise ja segatud vitamiinipuuduse korral ei avaldu haigus õpikutes kirjeldatud avitaminoosile omaste sümptomitega; pigem ilmneb see kaebustest, mida pole lihtne seletada.

Kaudsed seedehäired on nakkushaigused. Inimorganismis elab tavaliselt palju erinevaid mikroobe, mis normaalsetes tingimustes pakuvad organismile kasulikku teenust ja mis alluvad spetsialiseeritud (diferentseeritud) inimrakkude kontrollile, kelle käskudele nad alluvad. Kuid vale toitumise tõttu nõrgenevad degenereerunud ja kurnatud rakud niivõrd, et ellujäämise seaduse järgi saavad need mikroobid võimust, vabastavad end nende rakkude kontrolli alt, mässavad oma peremeeste vastu, muutuvad patogeenseks ja põhjustavad nii hästi nakkushaigusi. meile teada Mõnikord ei kohta rünnatavate mikroobide armee, mis oleks terves organismis vastupandamatut vastuseisu kohanud ja korraga hävinud, kurnatud organismis sellist vastuseisu ja põhjustab selle spetsiifilise nakatumise.

Oma armeeniakeelse raamatu teises köites olen pühendanud palju ruumi nakkushaiguste probleemile, mille uurimiseks olen analüüsinud teatud osi käsitluse "Patoloogiline anatoomia ja inimhaiguste patogenees" esimesest köitest. väljapaistev nõukogude teadlane IV Davõdovski, avaldatud 1956. aastal. Autor tõestab arvukate veenvate faktide abil, et nakkushaiguste tekitamises pole süüdi mitte mikroobid ise, vaid keha kehv seisund, selle võime vähenemine. puutumatus. Kuid kahjuks, nagu kõik keedetud toidu sõltlased, ei suuda ka Davõdovski selgitada, kuidas saaksime seda immuunsust taastada või, mis veelgi parem, ära hoida selle langust.

Machine Translated by Google

Hirm mikroobide ees on mehi nii hirmutanud, et nende eest põgenemiseks kasutavad nad kõige ohtlikumaid meetmeid, kuid saavutavad siiski täiesti vastupidised tulemused. Toortoidu valmistamine mikroobide vältimiseks on arstiteaduse üks saatuslikumaid vigu.

Me ei saa maa pealt mikroobe hävitada. Neid leidub kõikjal, nad on alati olemas ja võivad siseneda meie organismidesse mitmesuguste kanalite kaudu. Eelkõige nõrgendame toitu valmistades ennekõike oma rakkude vastupanuvõimet ja seejärel hävitame oma toiduainetes need looduslikud antibiootikumid, mis on looduse poolt määratud mikroobide vastu võitlema. Ka need arstid, kes on keedetud toidust sõltuvuses, kinnitavad, et paljudel vitamiinidel, mis lõkkel hävivad, on bakteriaalsed omadused. Seetõttu ei ole prügihunnikutest toituvad loomad nakkushaigustele nii palju vastuvõtlikud kui inimene.

Vähirakk on degenereerunud otsene järglane Toit

Paljud kuumtöödeldud sööjad kalduvad arvama, et kuna inimene on sajandeid keedetud toidust toitunud, peab ta sellega harjuma ja võib nüüd kannatada, kui hakkab toortoitu korraga sööma. Teisisõnu, kui oleme autosse teatud aja määrdunud ja kehva bensiiniga tankinud, võib mootor olla sellega harjunud ja määrdunud bensiini asendamisel puhta kütusega võib see kahjustada saada.

Esiteks pole mõne tuhande aasta pikkune periood midagi võrreldes miljardite aastatega, mille jooksul inimene koos oma esivanematega elas ja arenes ainult toortoidul. Pealegi, et inimene pole tegelikult keedetud toiduga harjunud, tõestab juba haiguste olemasolu, mis kaovad ja organism naaseb siis oma normaalsete funktsioonide juurde, kui inimene hakkab toortoituma.

On tõsi, et evolutsiooniseaduste järgi püüab meie organism kohaneda toidule, mida ta saab, kuid mitte nii, nagu mõned inimesed ette kujutavad. Need toidu toitained, mis on vajalikud keeruliste protsesside ja rakkude spetsiifiliste põhifunktsioonide jaoks, hävivad tule mõjul kergesti. Seetõttu on

Machine Translated by Google

toidus, mida kuumtöötlejad peavad toitainerikkaks, puuduvad need olulised koostisosad, kuid see-eest on neil külluslik valkude, rasvade ja süsivesikute varu, mis on mitu korda suurem kui rakkude vajadus.

Olles pidevalt ilma nendest toitainetest, mis on nende kõrgemate funktsioonide täitmiseks hädavajalikud, ei saavuta rakud oma täielikku arengut ja spetsialiseerumist või kui nad on saavutanud, kaotavad nad hiljem oma võime neid funktsioone täita. Pärast mitut aastat kestnud puudust ja vastupidavust saabub päev, mil üks mitmest miljardist rakust, mis on ilma jäänud oma ülejäänud võimetest, vabaneb lõpuks rakkude kasvu piiravatest mehhanismidest. Seejärel eralduvad nad kogukonnaelust, muutuvad autonoomseks ja ahnelt õgivad neid kudesid ülesehitavaid materjale, mis ujuvad suurtes kogustes rakkudevahelises vedelikus, olles normaalsete rakkude poolt tagasi lükatud, kuna need ületab oluliselt nende vajadusi ja mis on uhke. mao-bioloogid kiidavad – valgud (eriti loomsed valgud), rasvad ja kõik lämmastikku sisaldavad ained. Pärast seda kasvavad nad hirmuäratava kiirusega, hoolimatult ja trotslikult ning paljunevad korratult, moodustades kohutava massi, uue elusolendi, mis oma kasvu käigus alistab, hävitab kõik ümbritseva ja lõpuks ühel ilusal päeval. mõõnab seda imelist ehitist, inimkeha. Selle uue olendi nimi on vähk. See on küpsetatud toidu tõeline järglane, elav tõestus selle kohta, kuidas rakud on kohanenud toiduainete struktuuriga.

tarbida.

Kui elu meie planeedile esimest korda ilmus, oli loodus selle käsutuses ainult kõige elementaarsem ehitusmaterjal (valgud, rasvad ja süsivesikud), millest õnnestus luua esimesed üherakulised organismid. Nii nagu insener lisab silindri, aparaadi või pisidetailide lisamisega oma tehasele uue funktsiooni, nii lisades selle ehitusmaterjalidele (taimsetele kehadele) hiljem uue komponendi, lisab loodus loomaorganitele uue funktsiooni. See raske ülesanne on hoidnud loodust hõivatuna miljardeid aastaid ning selle aja jooksul on see välja töötanud oma tooraine tavalisest bakterist

Machine Translated by Google

viljad, mida me täna tunneme, ja nende taimsete toorainete kaudu, kuid samaaegselt nende evolutsiooniga on ta loonud üherakulisest loomaorganismist imelise looma.

Kahjuks on pärast tule avastamist inimese loomulik evolutsioon peatunud ja, mis veelgi hullem, taandub see hiiglasliku tempoga. Tuli ja teised tsiviliseeritud inimese leiutatud naeruväärsed taandarengu vahendid hävitavad kõik need suurepärased toiteomadused, mis on miljardeid aastaid säilinud looduslikes toiduainetes ja järelikult ka loomarakkudes, ning tagastavad need algelisele tüübile, kuid suurima hoolsusega varustavad neid. kõige levinumad ehitusmaterjalid, mis tagavad nende rakkude sihitu kasvu. Vähirakud on nende primitiivsete rakkude tõelised eksemplarid. Lühinägelike bioloogide jaoks on keha ehitusmaterjalid valgud, nimelt lihtsalt väga tavalise struktuuriga kivid ja tellised. Neid ei huvita erinevad uhmrid ja arvukad detailid, mis on keerulise tehase ehitamiseks hädavajalikud ja mida veiselihas või grillis ei eksisteeri.

Oma armeeniakeelse raamatu teises köites olen pühendanud peaaegu 300 lehekülge vähi tekkeprobleemi uurimiseni.
Sel eesmärgil olen läbi vaadanud kuulsa Ameerika tsütoloogi EV Cowdry olulise traktaadi "Cancer Cells" (1955), mis on kõige ammendavam erinevatest selleteemalistest uuringutest ja kuhu on kogutud kõik olulised uuringud, andmed, arvamusi ja järeldusi, mille on avaldanud arvukad tuntud teadlased. Tsütoloogide endi uurimisandmete põhjal olen veenvalt tõestanud, et vähirakud tekivad paremate toitekomponentide puudusest ja tavaliste ehitusmaterjalide ülekküllusest, mis soodustavad rakkude sihitut kasvu.

Küpsetatud toidust sõltuvus on kõige ohtlikum

Kruustangid

Machine Translated by Google

Lugeja võib loomulikult imestada, miks ükski paljudest väljapaistvatest teadlastest ja professoritest ei näe neid lihtsaid tõdesid ja miks keegi ei ütle meile, et küpsetatud toidu söömise harjumus on ebaloomulik ja ohtlik. Põhjus on selles, et kogu inimkond on toidusõltlane ja toidusõltuvus on pimestanud kõiki. Keegi ei mõista, et keedetud söömine on pahe ja et see on tõepoolest kõige kohutavam kõigist pahedest. See ei ole iha ainult ühte tüüpi aine järele, vaid inimese ahnete igatsuste summa tuhandete ainete järele (ja millised "imelised", "ihaldusväärsed" ained seejuures!). Pealegi näevad lühinägelikud küpsetatud sööjad rikkust ja tipptaset toiduainete alanduste paljususes, samas kui just see alanduste paljusus põhjustab paljusid kahjusid, mille tõelist peegeldust on näha. maailmas levinud paljudes haigustes.

Inimene jääb sõltuvusse nendest mürke sisaldavatest ainetest, nagu tee, kohv, kakao, tubakas, alkohol, oopium, kokaiin, morfiin jne. Tugevat iha nende ainete järele stimuleerivad vastavad inimorganismi kogunevad mürgid. Keedetud toidud toodavad palju erinevaid mürke, mis aja jooksul kogunevad organismi erinevatesse osadesse, näiteks veenide ja kapillaaride seintele, liigeste vahele, rasvarakkude keskele ja mujale. Nii nagu narkosõltlase iha heroiini järele ei tulene tema keha normaalsetest füsioloogilistest vajadustest, nii ei ole ka keedetud-sööja soov keedetud toidu järele, tema näljatunne tema organismi normaalne vajadus; pigem on see tema sõltuvuse nõudmine. See on impulsside väljendamine, mida stimuleerivad inimorganismi kogutud mürgid; see on kehas peituvate haiguste nõudmine, inimese halvima vaenlase kutse.

See kohutav pahe sisestatakse iga inimese kehasse tema enda vanemate poolt, otse hällist. Seetõttu on sel hetkel, kui beebi hakkab märkama ja rääkima, toidusõltuvus juba kindla haarde taganud ning sellest hetkest kuni elu lõpuni peab ta küpsetatud toitu oma tavapäraseks dieediks ja tugevaks ihaks.

Machine Translated by Google

tema füsioloogilise vajadusena; just seda peab ta tõeliseks näljaseks.

Nõudlus keedetud toidu järele ei ole nälg

Kui küpsetatud sööja püüab toituda eranditult looduslikest toiduainetest, nagu kreeka pähklid, teraviljad, toored puu- ja köögiviljad ning tal ei ole enam isu mingisuguse toortoidu järele, on tema organismi loomulikud vajadused sel hetkel täielikult täidetud ja ta on täiega küllastunud. Kuid vaatamata sellele, isegi kui ta oleks pidanud juba mitu korda oma tavapärasest päevasest toiduvajadusest saama, käitub ta ometi nii, nagu poleks midagi söönud ja tunneb suurt nõudlust rikkaliku ja isuäratava ülimaitsestatud liharoa järele. See ei ole enam nälg. See on ärritus, mida põhjustavad kehas ladestunud mürgid, mis nõuavad nüüd värskeid mürke. See on deemoni karje, mis seal laialivalgub ja nõuab uusi vahendeid inimorganismi tükkideks rebimiseks. Ettenägelik, tahtejõuline tooresööja kuuleb seda nuttu kogu oma ägedas päevast päeva, kuid ta ignoreerib seda kogu hingest ega tee järeleandmisi.

Keedetud söömine sunnib inimorganeid töötama Kolm kuni neli korda nende tavapärasest mahutavusest

Kõigil inimorganitel on loodusliku energiavaru. Tavaliselt töötavad nad veerandiga oma potentsiaalsest võimsusest, säilitades ülejäänud energia hilisemaks kasutamiseks eriolukorras või vanaduses. Seega on "tavalistes" tingimustes südame pulss 70-72 lööki minutis (tooresööja oma on vaid 58-62), mis erandjuhtudel võib tõusta üle 200 löögi minutis.
Jällegi, normaalse hingamise ajal liigub kopsudesse ja sealt välja 500 cc õhku, kuid spetsiaalse hingamispingutusega saame inspireerida koguni 3700 cc

Tooresööja kasutab oma seedeorganeid veerandi ulatuses nende potentsiaalne suutlikkus, mille tulemusena ei ole tema organid kunagi ülekoormatud ega väsinud. Keedetud sööja seevastu pärast söögiisu stimuleerimist konditsioneeritud reflekside abil ärritab

Machine Translated by Google

vürtsid, aperitiivid ja muud absurdsed mõnuained, täidab ta kõhtu sedavõrd, et seedeorganid on sunnitud kõik oma varuenergiad tööle ja isegi siis ei suuda neile seatud nõudmisega toime tulla. Kus inimene on sunnitud vastikut toitu tagasi saatma sama kanalit pidi, millega ta selle alla saatis, või selle soolestikust puhastusvahenditega välja ajama. Üllataval kombel ei pea keedetud-sööja selliseid iiveldamatavaid tegusid imelikuks.

Seedeelundite ülekoormamisega pannakse tööle ka paljud abiorganid, nagu süda, maks ja neerud.
Nende organite lisatöö väsitab neid peagi ja paneb nad enneaegselt tegevusest välja. Seetõttu pole üllatav, et selle tulemusena lüheneb inimese elu mitu korda. Kasututest, kahjulikest ja mürgistest ainetest toitudes rahuldab toidusõltlane oma kirgi, halvab mao tööd ja loob enda jaoks illusiooni rahulolust, samas kui tema rakud oigavad tegelikult näljast oluliste toitainete puudumise pärast. . Tooresööja kõht on alati puhkas, kuigi üldiselt on see tühi, kuid keha on tõepoolest täis ja rahul selle sõna otseses mõttes.

Kui keedetud sööja otsustab toortoidule üle minna, ei tunne ta alguses kunagi rahulolu, ükskõik kui palju ta sööb. Tavaliselt tunnevad toidusõltlased õnnetunde asemel selle seisundiga rahulolematust. Nende arvates on pideva näljatunde põhjuseks asjaolu, et toiduained, mida nad tarbivad, on madala toiteväärtusega ja toiduna väärtusetud. See on kohutav eksiarvamus. Vastupidi, need toiduained on nii toitvad kui ka täielikult tasakaalustatud. Inimese rakud on nende puudumise tõttu aastaid kannatanud. Inimese seedeorganite võimsused vastavad täielikult nende koostisele ja koostisosade paigutusele. Seetõttu võtab kõht neid toiduaineid hea meelega vastu, pehmendab need kiiresti ja edastab ilma suurema viivituseta soolestikku, samal ajal kui rakud ise, nälgimise tõttu kõhnad ja nõrgenenud, omastavad neid väärtuslikke aineid innukalt ja nõuavad korduvalt rohkem ja neist rohkem.

Machine Translated by Google

Haigestunud rakud paranevad, kõhnad kosuvad, mitteaktiivsed saavad elujõu tagasi. Rasvarakud aga hakkavad nälgimise läbi sulama, mürkide kogunemine kaob tasapisi ja üleliigne vesi väljub kehast. Seejärel asendavad normaalsed aktiivsed rakud nende loiud rakkude asemel, mis olid nuumatud loidusest ja tegevusetusest. Kehakaalu kiire langus on kindel märk taastunud tervisest ja jõulisusest.

See asjaolu peaks täitma mehe südame rõõmu ja õnnega. Sest need toitained levivad kohe kogu tema kehas ja annavad talle tervist, jõudu, elujõudu ja energiat. See on esimene kord tema elus, kui kõik tema elundid ja näärmed saavad külluslikult toitu, kuid suudavad töötada mugavalt ja hõlpsalt. Isegi kui ta sööb sel päeval suuremas koguses toortoitu, kui tema organism vajab või kui ta sooled ja rakud on võimelised omastama, ei keeldu ta sellest kõht ega tekita temas iiveldust, põhjustades vägivalla ja jõuga välja ajada. Toiduained, mis ületavad tema tavalisi vajadusi, ei jää makku mädanemist põhjustama; need ei muutu mürkideks ega põhjusta seedehäireid. Selle asemel liiguvad nad seedimata maost kohe soolestikku ja lahkuvad siis juba samal päeval koos väljaheitega kehast, ilma et see oleks organismile vähimatki kahju tekitanud. Seega on tema kõht alati kerge, samas kui tema sooled ja veri on täis tasakaalustatud toitaineid.

Siis las ta sellisel hetkel proovib süüa paar ampsu keedetud toitu. Tema kõht keeldub nördinult nendest kummalistest ja soovimatutest ainetest. Hoolimata äärmuslikust naudingust, mida ta suulae tunneb, lebavad need tükid pikaks ajaks tema kõhus, takistavad isu ja halvavad tema seedimise normaalse kulgemise. Kuid küpsetatud sööja on selle seisundiga üsna rahul ja rahul, sest ta on oma kired rahuldanud, ta on kõhu täis toppinud ja on nüüd "täis". Mees, kes mõistab toores söömise väärtust, kardab seda seisundit. Ta mõistab täielikult, et toored taimsed toitained toidavad keha, samas kui surnud laibad

Machine Translated by Google

tulest välja tulnud on pelgalt kütused ning mitmesuguste mürkide ja haiguste allikad.

Inimese toitumine peaks koosnema elusrakkudest ja Mitte surnud rakkude surnukehad

Täielikult tasakaalustatud toiduained koosnevad elusrakkudest. Nüüd jäävad taimekehad pärast maast lahkumist pikka aega ellu. Roosipupp jätkab vaasis õitsemist, samal ajal kui terad tärkavad istutamisel aastaid pärast kogumist. Kuid tapetud loomade rakud või nende kehast varastatud piima rakud surevad korraga ning hakkavad siis lagunema ja muutuvad mürkideks, samal ajal kui toiduvalmistamine muudab need millekski tõeliselt kohutavaks. Loomsete valkude pidamine taimsetest valkudest paremateks on väga kahetsusväärne otsustusviga, mis on ilmselge tõend lihakummardavate bioloogide lühinägelikkusest. Kui tunnistame, et loomorganism kannab taimseid valke üle ja muudab need täielikult tasakaalustatud toitaineteks, siis sellistest "täielikult tasakaalustatud" valkudest toituvate loomade, nagu rebased, hundid, koerad, kassid ja tiigrid, liha peaks olema selline. kõrgeim toiteväärtus; kusjuures selliste loomade liha mürgine iseloom on nii ilmne, et isegi kõige andunum lihasõltlane ei julge sellest toituda.

Need bioloogid, keda õhutab nende isiklik eelsoodumus otsima lihast erilisi eeliseid, nn asendamatute aminohapete avastamisel pole arvestanud sellega, et need aminohapped tekivad kõige tavalisematest loomade söödavatest kõrrelistest Millise teaduse reegli järgi on lehma organism võimeline teha aminohappeid kõige alatumatest umbrohtudest ja heintaimedest, aga inimese organismil pole vahendeid valmistada samu ühendeid kõrgeima toiteväärtusega taimsetest toiduainetest?
Kuidas elavad miljonid indiaanlased ilma lihast saadavate aminohapeteta?

Machine Translated by Google

Lühinägelikkus on meditsiini suurim puudus Teadus

Keedetud toidust sõltuvuses olevate bioloogide suurim viga on nende lühinägelikkus. Nad sulgevad silmad nende kahjude ees, mis tunduvad väikesed, ega näe ette tõsiseid tagajärgi, mis varem või hiljem tulenevad näiliselt tühisetest põhjustest. Illustreerime oma väidet mõne näitega. Keedetud toidud, eriti lihatoidud, on mürke täis. Nüüd ei pane keegi tähele panemata kroonilist mürgistust, mis pidevalt jätkub märkamatult ja isegi kui sellise mürgituse tagajärjel saab õigeaegselt kahju maks, süda või neerud, omistatakse haigusseisund teadmata põhjustele. Kui mürgistus on endiselt raskem ning sellega kaasneb kõhulahtisus ja oksendamine, peetakse seda maohaiguseks. Mürgituse all mõistavad nad ainult seda seisundit, mis mõjutab kogu organismi ja ähvardab ohvrit kohese surmaga. Kui palju süütuid elusid sel viisil ohverdatakse!

Mehed ei näe mustust, mis toiduga iga päev nende arteritesse ja veenidesse satub ja kui see kiht kihi järel veresoonte seintele istub, kitsendab nende käike ja ühel päeval järsku peatab vereringluse, -nägevad inimesed peavad seda sündmust "ootamatuks".

Mehed ei märka seda kohutavat survet, mida avaldavad miljoneid tonne mahutava mammuttammi poole tormav raske tulvavesi. Kuid kui see tulvavee mõju all kaua kõigutav tamm lõpuks kokku variseb, omistatakse selle lõpliku lagunemise põhjuseks kivi, mille väike laps sellele kogemata vastu viskas. Oleme juba näinud õiget arusaama, mida tooresööja omab vähi põhjuste kohta. Seevastu 400 "kantserogeenset ainet", mille meile esitasid keedetud toidust sõltuvuses olevad teadlased, mille hulgas on selliseid esemeid nagu mehaanilised ärritused ja sigaretipõletused, ei oma suuremat väärtust kui lapse visatud kivi.

Machine Translated by Google

Igal orelil on miljoneid rakke, mille kooskõlastatud töö tulemusena selle oreli tööd jätkatakse. Kui nendele rakkudele pealesurutud toidus puuduvad teatud olulised koostisosad, hakkavad rakud oma elujõudu kaotama ja kaovad kasutusest. Energiavarud tulevad nüüd põllule, kuid ka need on peagi otsas. Niikaua kui elund täidab oma funktsioone ühel või teisel viisil, ei näe lühinägelikud inimesed punast tuld; aga kui ta lõpuks oma tegevusega maha jääb, öeldakse, et selline organ on haige ja pöördub ravimite poole. Kuid kas on võimalik, et väike tablett või annus mürki võib kunagi asendada aastaid tules põletatud toiduainete toitaineid ja tagastada puuetega rakkudesse nende kaotatud võime eritööks?

Pärast päevadepikkust seedekanalis lamamist lähevad liha, munade, või ja juustu massid mädanema ning põhjustavad soolepõletikku, mille kõige sagedasem sümptom on kõhulahtisus. Kuid kui lapsel ilmnevad kõhulahtisuse tunnused, asetatakse kogu süü mõnele väljaheites nähtavale viljakestale. Keegi ei küsi, kuidas võivad viljakoored tekitada lapse soolestikus põletikku, kui nad ilma mädanemata või kõdunemata lahkuvad kehast muutumatuna mõne tunni jooksul pärast sisenemist. Kogu tragöödia tuleneb sellest, et inimesed peavad muna, liha, võid ja mett normaalseteks ja hädavajalikeks toiduaineteks, puuvilju aga millekski teisejärguliseks, mida võib kas süüa või mitte. Mõnikord peetakse isegi vajalikuks keelata lastel puuvilju süüa, et "mitte kõh

Keedetud sööja kaalu ei saa pidada hea tervise kriteeriumiks.

Rasvumine on kõige ohtlikum haigus

Niikaua kui inimorganism suudab ebaloomulikule vastu seista dieediga ja selle vastu võitlemiseks ilmnevad mitmesugused kaebused, nagu isutus, seedehäired, gastriit ja muud maohäired, koliit jne. Kõik see on keha võitluse väline väljendus selle nimel, et kasutada kõiki vahendeid

Machine Translated by Google

utiliseerimine, et neutraliseerida ebaloomuliku toitumise kahjulikud mõjud ja väljutada organismist sellest toodetud mürgised ained. Patsient hakkab kaalust alla võtma ja seejärel püütakse teda tugevdada, andes talle "toitev" sööki. Päeval, mil organism saab lõplikult lüüa ja tema võitlus lakkab, jätab inimene selle maailmaga hüvasti või, vastupidi, tema isu kasvab ja ta hakkab täitmatult sööma, hästi seedima, kaalus juurde võtma, "tervise taastamiseks". ja jõudu." Teisisõnu, inimorganism, loobudes oma võitlusest, "kohandub" sel päeval ebaloomuliku toitumisega ja pannakse alus ühele kõige ohtlikumale inimhaigusele — ebaloomulikule korpulentsusele.

Ebaloomuliku toitumise surve all on keha sunnitud endaga kohanema ja laskma kehasse selliste toitumisviiside käigus tekkivate erinevate kahjulike ainete kogunemisi. Seejärel moodustuvad ladestused rasvadest, kusihappest ja selle derivaatidest, kolesteriinist, keedusoolast, liigsetest vedelikest, kividest, tsirroosist, kasvajatest, mitteaktiivsetest ja parasiitrakkudest, mitmetuumalistest hiidrakkudest (polükarüotsüüdid), liiga suurte tuumadega rakkudest (megakarüotsüüdid) jne. Mõnikord on need rakud mitusada korda suuremad kui normaalsed rakud, kuid neil puudub igasugune kasulik töövõime.

Kõik need koledused kogunevad kehasse, et luua inimeses tervise ja jõu illusioon, samas kui tegelikkuses kannatab ta järk-järgulise kõhnumise all. Tema lihased muutuvad õhukeseks ja nõrgaks, tema spetsialiseeritud ja aktiivsete rakkude arv väheneb ning tema elundid raisatakse. Need "jämedad", "jõulised" mehed, kellel on punnid punnid, paksud paksud käed, kõhnad käed ja üleulatuvad rasvakihid, keda meie maailmas on palju, on tegelikult nahaga kaetud luustikud. Igaüks neist on oma nõrgad ja kõhedad lihased koormanud paksu lambaga, keda ta toidab tasuta ja kannab endaga igal pool kaasas. Kuid imelik on öelda, et sellised inimesed kiidelvad pidevalt oma tervise, jõu ja jõuga. Nad on oma jämeduse üle nii uhked, et kui vestluses sellele viidatakse, puudutavad nad puitu või idas nutavad; et nad ei kaotaks terakestki oma hinnalisest kaalust. Sellise kahetsusväärse lühinägelikkuse näidetega võib täita kümmekond köidet.

Machine Translated by Google

Ükski ravim ei asenda tules hävinud toorainet

Kõik üldiselt kasutatavad ravimid on sümptomaatilised. Teisisõnu toimivad need leevendava vahendina patsiendile ajutise leevenduse andmiseks või haiguse sümptomite varjamiseks. Mingil juhul ei saa need asendada keedupottides-pannides hävinud tooreid toitaineid. Paljud suured teadlased keelavad rangelt uimastite kasutamise. Inglismaal jõudsid Peckhami bioloogid pärast nelja ja poole aasta jooksul kestnud põhjalikku uurimistööd suure osa inglaste heal järjel olevate kihtide kohta järeldusele, et ainult üheksa protsenti elanikkonnast nautisid. hea tervis; ülejäänud 91 protsenti inimestest olid haiged, kuigi enamik neist polnud oma haigusest teadlikud. Pärast kliinilist ravi järeldasid nad, et peaaegu eranditult kõik teraapiaks valitud häired allusid ravile, kuid hiljem täheldati patsientide üldise tervise märkimisväärset halvenemist. See tähendab, et ravimid varjavad vaid haiguse sümptomeid, samas kui nende tekitatud kahju lisatakse niigi nõrgenenud organismile, et selle seisundit veelgi hullemaks muuta.

Seega, kes soovib mitte haigeks jääda või kui ta on juba haigeks jäänud, siis tervist taastada, ärgu panegu lootusi narkootikumidele; pigem peab ta hoiduma ebaloomuliku toidu ja narkootikumide tarvitamisest ning elama loodusseaduste järgi toortoitudes!

See on tõeline, ohutu ja teaduslik viis, samas kui ravimteraapia on Bircher-Bennerit tsiteerides ainult "pettus ja pettus". Minu arvates võib seda õigemini nimetada illusiooniks ja enesepettuseks. Nietzsche on nimetanud narkootikume "piitsa ripsmeteks". Arstid saavad kergesti veenduda minu väidete õigsuses, jagades oma haiglapatsiendid kahte võrdsesse rühma, ravides ühte rühmadest ravimite ja keedetud toitudega, teist puhtalt toortoiduga ning seejärel võrdlevad kahte tulemust. üksteisega. See on põhiline ja otsustav test, vastasel juhul on kõik toortoidu vastuargumendid jätkuvalt vähimagi väärtuseta. Illustreerigem oma väiteid mõne sümptomaatilise ravimteraapia näitega.

Machine Translated by Google

Valu on hoiatusmärk, et keha on ohus, meie organismi appihüüd. Kuid selle ohu kõrvaldamise asemel summutame närvid, mis edastavad selle ohu tunde meie ajule, ja vaigistame nende hääle mürgiannusega. Vahepeal võtab haigus oma vältimatu kulgemise, mida praegu süvendab ravimite kahjulik mõju.
Toon veel ühe näite: kui meie arterite käigud ahenevad saasteainetega täitumisel, peab süda kasutama suuremat jõudu, et veri läbi keha ringlema panna ja selle tulemusena tõuseb vererõhk. Kuid selle asemel, et puhastada oma veresooni neist lisanditest, kasutame ainult mürke, et stimuleerida närve, mis on võimelised oma käike venima ja laiendama. Niikaua kui mürgi toime kestab, voolab veri veresoontest vabamalt ja rõhk ajutiselt langeb. Kuid niipea, kui selle toime kaob, naasevad veresooned oma endisesse seisukorda, mis on kasutatud ravimite toime tõttu veelgi nõrgenenud.

Pole olemas ravimit, millel poleks organismile kahjulikku järelmõju. Kuid alles viimasel ajal on sellel teemal ilmunud väike arv väljaandeid, millest üks on Washingtoni ülikooli meditsiinikooli kliinilise meditsiini emeriitprofessor dr Harry L. Alexander "Reaktsioonid ravimteraapiaga" (1955). , annab meile palju kasulikku teavet. Loomulikult vastutavad ravimid üldiselt ainult nende tüsistuste ja reaktsioonide eest, mis ohvri kohe tapavad või ilmnevad tõsiste haiguste kujul. Isegi siis registreeritakse ainult üks neist tüsistustest tuhandest; ülejäänud jäävad igavesse unustusse.

On kindlaks tehtud, et iga 350 000 ainest mida kasutatakse ravimite valmistamiseks, võib põhjustada tüsistusi. Kuid nende hulgas on kõige ohtlikumad penitsilliin, aureomütsiin, streptomütsiin, elavhõbedaühendid, sulfoonamiidrühma ravimid, digitaalis, vaktsiinid, seerumid, sünteetilised vitamiinid (tiamiin, niatsiin jne), atofaan, kortisoon, maksaekstrakt, insuliin, adrenaliin ja paljud teised. muud tavapäraselt kasutatavad ravimid.

Machine Translated by Google

Oluline on seda küsimust kõige hoolikamalt kaaluda. Sünteetilised vitamiinid ja orgaanilised ekstraktid, millega inimesed soovivad asendada köögis põletatud toitaineid ja nende tooteid, tapavad inimese välgukiirusel, väga sageli viie minuti jooksul pärast kehasse sattumist. 1951. aastal süstiti inimverre 324 miljonit ja 1952. aastal 350 miljonit grammi ainuüksi penitsilliini, et asendada köögis põletatud looduslikke antibiootikume.

Pärast inimkehasse sattumist tapavad ravimid anafülaksia kaudu tuhandeid inimesi, mõnikord viie kuni kümne minuti jooksul, samal ajal kui kümned tuhanded kannatavad paljude haiguste all, millest võib mainida nõgeslöövet, dermatiiti, kipitust. kuumus, ekseem, purpur, bronhiaalastma, polüarteriit, maksatsirroos, kollatõbi, nefriit, nefroos, aplastiline aneemia, seerumtõbi ja sügelised.

Inimesed soovivad sulgeda silmad nende ravimite vastutusele nende surmade ja haiguste põhjustamisel ning süüdistada keha ülitundlikkust. Kuid mis selle ülitundlikkuse põhjustab, lähevad nad vaikides selle küsimuse üle.

Minu vaeseid lapsi tabasid sellised haigused ja nahahaigused mitu korda aastas. Püüdsime alati otsida viga nende söödud toidus, samas kui retseptipakke andnud arstid ei rääkinud kunagi sõnagi nende välja kirjutatud ravimite ohtlikkusest. Nagu miljonid teised, uskusime ka meie, et ravimid on mõeldud ainult inimeste ravimiseks, mitte haigestumiseks. Kord said mõlemad mu lapsed kollatõvega samal päeval magama. Olime hämmastunud, sest teadsime, et kollatõbi ei ole nakkushaigus, mis võiks neid mõlemaid koos mõjutada. Täna ei saa ma oma südametunnistuse piinade leevendamiseks muud teha, kui hoiatada teisi lapsevanemaid selliste ohtude eest.

Tänapäeval on kurb jälgida, kuidas armsate laulude ja atraktiivsete piltide abil populariseeritakse kõige ohtlikumaid narkootikume kui kasulikke asju, mida võib võtta iga päev. Teatud riikides tõep

Machine Translated by Google

meditsiin ja farmaatsia on muudetud suurteks kommertslikkuse ja kasumi teenimise muredeks.

Toores söömine teeb kohe lõpu igasuguste ravimite tarvitamisele, sest haiguste puudumisel pole ravimite järele loomulikult vajadust. Haigused on toiduainete degeneratsiooni saadused; neid saab seega vallutada ainult meie toitumist korrigeerides. Kõik meie katsed võita haigusi ravimite abil on äärmiselt ohtlikud, mõttetud katsed, mis on määratud läbikukkumisele. Juba nende kahetsusväärsed tagajärjed vaatavad meile näkku.

Pidevalt ilmnevad uut tüüpi haigused; kerge vaevused annavad koha tõsisematele häiretele. Selle tulemusena valmistavad mehed pidevalt uut tüüpi seerumeid ja vaktsiine, avastavad üha tugevamaid antibiootikume ning satuvad järk-järgult vigade, tüsistuste ja katastroofide rägastikusse.

Arstiteaduse vallas tuleb teha enneolematu ja põhimõtteline muudatus. Kõik ausad ja avalikult meelestatud arstid peavad korraga tõusma ja astuma aktiivseid samme, et vältida inimtehase jaoks mõeldud tervikliku tooraine hävimist.

Lühinägelike arvates on tooresöömine võrdne tagasipöördumine eelajaloolise inimese ürgse elu juurde. Tegelikult pole tsivilisatsioonile suuremat häbi kui toiduvalmistamise ja rafineerimise toimingud. Tooresööja lihtsalt loobub nn tsivilisatsioonihaigustest põhjustatud viletsustest ja keeldub muutmast tsivilisatsiooni poolt talle kingitud tehnilist arengut vahendiks inimtoorme puhtuse hävitamiseks. Muidu ei jäta ta ära mugavust telefoniga rääkimisest, lennukiga reisimisest või puuvilja külmkapis värskena hoidmisest.

Sajandeid on mehed olnud nii pimedad ja teadmatud, et on alati pidanud keedetud toidu söömist loomulikuks toiminguks. Ja nüüd, kui nad esimest korda toortoidust kuulevad, peavad nad seda millekski kummaliseks ja uudishimulikuks, samas kui tegelikkuses on kõige olulisem just looduslike toiduainete degeneratsioon toiduvalmistamise teel.

Machine Translated by Google

ebaloomulik, kummaline ja uudishimulik ning mis tuleb ajalukku kirja panna kui inimeste suurim rumalus.

Keedetud söömine ja ravimteraapia on juhtivad Inimrassist täieliku hävitamiseni

Paljud mammutloomade liigid on kunagi sellel maakeral asustanud ja seejärel täielikult välja surnud. Tänapäeval loob inimene oma kätega selliseid ebasoodsaid tingimusi, mis ühel päeval hävitavad ta selle maa pealt. Paralleelselt toiduainete taandarenguga suureneb erinevate haiguste mitmekesisus ja sagedus. Enne paljude põlvkondade möödumist surevad inimesed südame-veresoonkonna haigustesse või vähki enne puberteediikka jõudmist ja võimalust arendada oma paljunemisvõimet. Selle murettekitava kiiruse põhjal, millega need haigused on viimastel aastakümnetel sagenenud, on lihtne aimata, et kui mehed ikka oma lollusesse jäävad, ei pruugi see saatuslik päev enam kaugel olla.

Teadlane, kes juhib tähelepanu keedetud söömise ja ravimiteraapia eelistele, on nagu kaupmees, kes pankroti äärel loeb õnnelikult oma sente, sulgedes samal ajal silmad miljonite kaotuste ees, mis talle näkku vaatavad. Iga ettevõtte lõpptulemust tuleb hinnata selle lõppbilansi järgi. Vaatame, milliseid hüvesid ja eeliseid on tsiviliseeritud inimene oma kokandus- ja meditsiiniavastustest saanud endale, võrreldes nendega, mida naudivad lugematul hulgal erinevaid loomi. Inimene kannatab erinevate haiguste all rohkem kui ükski teine olend.

Pärast vitamiinide avastamist oleks inimestel pidanud olema taiplikkus kohe tajuda, et toiduvalmistamise abil hävitab ta looduslikes toiduainetes just neid koostisosi, mille puudumine kiirendab tema lõppu. Ta oleks pidanud sellele raiskamisele lõplikult lõpu tegema ja oleks pidanud kaitsma looduslike toiduainete immuunsust degeneratsiooni eest. Kuid küpsetatud toidu võlu on nii suur, et see nurjab kõik sellised reformikatsed. Sõltuvus võidab teaduse ja võtab selle

Machine Translated by Google

oma küünistesse. Samal ajal püüavad mehed ikka veel küpsetatud toidu külge klammerdudes tungida toiduainete saladustesse, ära tunda toidu valmistamisel ja töötlemisel hävivad koostisained ning seejärel asendada need sünteetiliste ainetega. Kas pole mitte rumalus põletada ja hävitada need olulised koostisosad oma kätega, haigestuda, seista haua äärel ja seejärel teha lootusetuid katseid end petlikul teel päästa? Peame meeles pidama, et need koostisosad ei piirdu bioloogide poolt tunnustatud 40 ja 50 vitamiiniga.

Neid on nii palju, et nende kvalitatiivsetest ja kvantitatiivsetest omadustest pole veel tuhandeid aastaid võimalik täpset pilti kujundada. Oletame korraks, et ühel päeval võib teadlastel õnnestuda ära tunda kõik nende sordid. Siis on ainuüksi nisust välja visatud koostisosade kunstlikuks asendamiseks vaja tuhandeid retsepte ja preparaate iga inimese jaoks, rääkimata liigsetest kuludest.

Erinevate puu-, köögivilja- ja teraviljasortide kohta tehtud uuringutega tõestavad toidusõltuvusest bioloogid ise, et looduslikel toiduainetel on omadus ravida peaaegu kõiki haigusi. Kuid inimesed ei taha tunnistada, et inimorganism jääb nendest haigustest vabaks, kui seda toidetakse lapsepõlvest peale ainult looduslike toiduainetega. Juba algusest peale võtab juba mõte küpsetatud toidust hoidumisest neilt selge mõtlemise ja seejärel loovutab teadus oma koha sõltuvusele.

Arstid ei tohi kasutada looduslikke toiduaineid pelgalt ajutise ravivahendina. Need tuleb tunnistada ainsaks inimesele sobivaks dieediks

Paljud progressiivsed arstid mõistavad ravimteraapia hukka. Mõned neist on uimastiravi ebatõhusates tulemustes nii pettunud, et loobuvad arstipraktikast ja pühenduvad profülaktika põhiprobleemide uurimisele. Nende hulgas on ka kuulus Šveitsi arst Bircher-Benner, kelle germanistikatest olen oma armeeniakeelsesse raamatusse sisse toonud mitmeid lühitõlkeid. Arstikarjääri alguses sai Bircher Benner selliseks

Machine Translated by Google

pettunud praegustes ravimeetodites, et kui ta sattus tutvuma looduslike toiduainete toiteväärtustega, hakkas ta oma patsiente ravima loodusliku toitumise abil, ilma ravimiteta. Üsna pea läksid paljud patsiendid, keda mitmed arstid üle kogu maailma tulemusteta ravisid, tema sanatooriumisse Zürichis ja said väga lühikese aja jooksul toorveganluse abil täieliku ravi.

Kuid Bircher-Benner pidas toortoitu "terapeutiliseks vahendiks", mitte ainsaks dieediks, mis sobib kõigile olenditele. Justkui oleksid mehed juba lapsepõlvest peale kohustatud end ebaloomulike toiduainetega toitma ja siis pärast haigestumist kõrges eas "terapeutilise dieediga" terveks saama. Kuid sellel näilisel paradoksil olid oma kindlad põhjused. Esiteks ei ole maailmas kedagi, isegi mitte toortoitumise kõrgeimat asjatundjat Bircher-Bennerit, kes mõistaks, et kuumtöödeldud söömine on sõltuvus ja inimeste soov keedetud toidu järele ei ole nälg ega bioloogiline vajadus. rakud.

Seejärel oli Bircher-Benner arstina koolitatud olemasolevaid haigusi ravima. Keegi poleks talle tasu maksnud ega isegi tõsiselt võtnud, kui ta oleks avalikult propageerinud toitumissüsteemi, mis oleks hoidnud inimkonna kõigist haigustest vabana.

Praegu on toitumise kohta kaks vastandlikku seisukohta.
Üks neist kaitseb toores söömist, teine pooldab keedetud toitu; üks neist pooldab veganlust, teine eelistab loomset toitumist. Nüüd pole teadus poliitika. Mehel, kellel on vale seisukoht, pole õigust oma ekslikke ja kahjulikke arvamusi süütutele lastele peale suruda. Meie aja hädavajalik nõue on, et neid kahte seisukohta tuleks uurida rahvusvahelistes teadus- ja kultuuriringkondades, nii et see, mis on vale, saaks hukka mõista, õige aga avalikkusele teatavaks teha ja üldisesse praktikasse rakendada.

Esmapilgul arvavad need lihtsameelsed inimesed, kes ei soovi tungida probleemi sügavusse, et toortoitumise ideaal ei ole midagi, mida saab kiiresti realiseerida ja et mehed ei ole liiga valmis oma sügavale juurdunud asjadest loobuma. harjumusi. Aga see on hääl

Machine Translated by Google

sõltuvus, mitte teadus. Teadus tuleb aga sõltuvusest lahutada. Kõigepealt tuleb tunnistada, et toortoidud on tõeline ja terviklik inimorganismile sobiv tooraine, misjärel las need, kes soovivad enda ja oma laste toorainet degenereerida, tehku seda oma südameasjaks.

Esiteks tuleb kasutada toortoidust saadud kogemusi, et kohe parandada toitumisteaduses levinud väärarusaamu, mille kohaselt peetakse kõige hädavajalikumaid toiduaineid kahjulikeks, tõeliselt kahjulikke aga soovitatakse. tervislik. Tuleb selgelt teadvustada, et eranditult kõik need juhud, kus nõrkadele, haigetele, maohäirete ja muude vaevuste all kannatajatele on toortoidud keelatud, ravivad, toetavad ja tugevdavad haigeid just need keelatud toiduained. .

Sellistel juhtudel pole küsimus enam halvast harjumusest loobumises. Vastupidi, patsient küsib nüüd puuvilju, kuid me keeldume sellest; tal on keedetud toidust kõht, kuid me veename teda sööma veidi rohkem; kisume lapse käest vilja ära ja surume talle vägisi mõne keedetud söögi kurgust alla. Teisisõnu kiirendame nende lõppu, sundides neid sööma just neid toite, mis on olnud nende haiguse ja töövõimetuse põhjuseks. Ainuüksi sedalaadi arusaamatuste parandamine vähendab enneaegsete surmade arvu 50 protsenti.

Et end seal nende väidete õigsuses veenda pole muud vahendit, kui toortoitumine mõneks kuuks ellu viia ja seda katset peaks proovima iga mõistlik inimene. Nii tehakse lõplik punkt senistele ekslikele ja vastuolulistele seisukohtadele toitumise kohta.

Tooresöömise valguses toitumise aluspõhimõtted enam mitte piirduda ülikoolide ja uurimisinstituutidega; pigem muutuvad need kogu inimkonna jaoks esmatähtsateks asjadeks. Tavaliste inimeste jaoks võib tuhandete toiduainete teaduslikud nimetused, nende keerulised valemid ning pikad, väsitavad kirjeldused nende toiteomaduste ja oletatavate kasulikkuse kohta kokku võtta kolmeks.

Machine Translated by Google

ainult sõnad: TOORVEGANITOIT ehk inimkeha terviklik tooraine.

Seega saab toortoitumisest meditsiiniteadusest eraldiseisev ideaal, ideaal, mis on seletatav mitte teaduslike valemite, vaid loogika abil, mille tõestuseks on ümberlükkamatud loodusseadused ja põhikogemusest saadavad põhitulemused.

Me ei tohi kunagi häirida inimkonna terviklikkust Materjalid

Inimkeha on keeruline tehas. Seda võib veelgi õigem pidada tohutuks tehaste ja süsteemide maailmaks selles mõttes, et iga rakk eraldivõetuna on iseenesest keeruline tehas, mis omakorda koosneb paljudest teistest tehastest. Siiani on teadlased suutnud igast rakust avastada kuni kümme tuhat osa. Iga nääre või organ koosneb miljarditest sellistest rakkudest ja inimkeha moodustub nende näärmete, organite, süsteemide, luustiku ja naha kombinatsioonist.

Oma ülesannete nõuetekohaseks täitmiseks peavad need väga keerulised tehased ja süsteemid olema varustatud toorainega, mis sisaldab kümneid tuhandeid erinevaid aineid, millest igaühel on inimorganismi üldises korralduses oma eriline ülesanne. Kõik need ained tekivad päikesevalguse toimel ja koonduvad taimedesse. Näiteks sisaldab seeme, leht või maisi tera iseenesest kõiki neid toitaineid, mis on loomorganismile hädavajalikud. Kuigi need komponendid on erinevates taimedes oma koostise ja paigutuse poolest erinevad, pole sellel suurt tähtsust, sest pärast organismi sattumist need lagundatakse ja sünteesitakse uuesti, mille käigus üks aine muutub teiseks aineks. Seega on organism võimeline muutma erinevate koostisosade koguseid vastavalt oma vajadustele, kuid teatud keemilise elemendi puudumisel ei saa ta seda puuduvat elementi organismi sees esile tuua ega mõne muu elemendiga asendada.

Machine Translated by Google

Näiteks ei ole laboris võimalik avastada ristikust massilist kaltsiumi, vitamiinide või valkude kontsentratsiooni, kuid loomad võtavad kõik oma vitamiinid ja mineraalsoolad ning ehitavad oma massiivsed luud ristikust ja veel tavalisematest kõrrelistest. , liha ja rasv. Teisisõnu, piima, või, juustu, aju, maksa ja liha asemel, mida lühinägelikud inimesed soovitavad kaltsiumi, fosfori, vitamiinide ja "täielikult tasakaalustatud" valkude allikatena, võib ainuüksi ristik olla soovitatav, sest kõik need ained pärinevad ristikust. Seetõttu on täiesti mõttetu, väärtusetu ja isegi kahjulik väita, et selline-ja-selline toiduaine on rikas teatud vitamiini poolest, teine aga teatud mineraalaine poolest, sest peale inimeste eksitamise ja segadusse ajamise sellised väited ei aita. mingit kasulikku eesmärki.

Toitekomponentide peamised funktsioonid organismis on kolmekordne. Esiteks on need ehitusmaterjaliks rakkude ehitamiseks ja uuendamiseks; seejärel toodavad nad vajalikku energiat nende rakkude liikuma panemiseks ja keha soojendamiseks ning lõpuks varustavad nad spetsiaalseid rakke nende produktiivseks tegevuseks vajalike toorainetega.

On hädavajalik, et me hoolitseksime oma organismi eest sama hoolsusega, nagu hoolitseb tootja oma tehase eest. Järelikult peame eeltoodud kolme funktsiooni toimimiseks varustama oma keha kõigi vajalike toitainetega terviklikuna ja samades tasakaalustatud proportsioonides, nagu loodus neid meile pakub.
Vastasel juhul, kui mõnes koostisosas peaks esinema puudus, avaldab see paratamatult kahjulikku mõju organismi ehitusele ja toimimisele.

Kuidas suhtub aga tänapäeva tsiviliseeritud inimene oma kehasse? Ta hajutab, põletab, tapab ja rikub oma tooraine terviklikkust ning täidab seejärel suvaliselt oma kõhu surnud ja mürgiste laipadega. Sel viisil võib tema teatud koostisosa tarbimine ületada tema organismi normaalseid vajadusi sadu kordi, koos mõne teise koostisosa tarbimise puudujäägiga.

Machine Translated by Google

Küpsetatud lihast, saiast, makaronidest, riisist, maiustustest, selitatud võist ja margariinist tekivad üsna lihtsa ehitusega võimetud, parasiitrakud, mille raskuse all toidusõltlane kummardub. Teadlastel on lihtne tõestada, et 50, 100 või 200 aastat tagasi kaasnes inimeste halbustega enamasti liigne kõhnus. Neil päevil oli inimesel suurem vastupanuvõime ja inimkeha suutis taluda ebaloomulikke toiduaineid ning takistada selliste ainete ülemäärases koguses sissetoomist isukaotuse, kõhulahtisuse, oksendamise ja muude selliste vahenditega. Inimese organism aga annab aja jooksul alla degenereerunud toiduainete survele, "omaneb" nendega ning lubab nende imikute lakkamatut lihavust ja näo turskust. Need inimesed olid esimesed, kes ehitasid ja seejärel säilitasid lihtsaid, väärtusetuid, passiivseid rakke, mis vastavad nende enda struktuurile. Seetõttu on tänapäeval kõhnus vähem levinud ja maailm on täis inetut, ebaloomulikku korpulentsust.

Tänapäeval sünnivad paljud lapsed kohutava väärtusetu koormaga ja mitteaktiivsed rakud. Nende lihtsameelsed vanemad on uhked oma beebide lihavuse ja näo turskuse üle. Mõnikord on see lihavus nii tohutute mõõtmetega, et hirmutab neid, kes mõistavad selle tõelist olemust. Ometi kujutavad rumalad inimesed neid koletusi oma imikutoidu pakenditel kui kindlaid märke heast tervisest.

Inimorganism teeb suuri jõupingutusi, et hoida kontrolli all parasiitide ja kasutute rakkude ülemäärast suurenemist, jaotades need kõikidele vabadele kehaosadele: üla- ja alajäsemetele, lõua ümber, kõhunaha alla. ja puusad ja mujal. Juhtub aga nii, et aeg-ajalt õnnestub mõnel neist rakkudest see kontroll maha raputada, eralduda kogukonnaelust, saada iseseisvaks, alustada individuaalset eksistentsi ja piiramatult paljuneda. Väga sageli õnnestub organismil hoida nende rakkude rühmi ühes kohas ümbritsetuna ja takistada nende levikut. Saadud kasvu nimetatakse siis "healoomuliseks kasvajaks" või "healoomuliseks kasvajaks" ja seda tuleb eristada kasvust, mis hargneb vabalt erinevatesse kehaosadesse.

Machine Translated by Google

valkude (ja eriti loomsete valkude) toel arenemiseks, mida tuntakse "pahaloomulise kasvajana" või lihtsalt vähina.

Tuleb rõhutada tõsiasja, et toiduvalmistamine ei ole ainus tegur, mis põhjustab toiduainete toiteväärtuse vähenemist. Valge jahu ja poleeritud riis on kahjulikud toiduained isegi siis, kui neid süüakse toorelt. Isegi kuivatatud põhk ei ole täiuslik toiduaine, hoolimata sellest, et see suudab elusolendit elus hoida. Ideaalne toiduaine võiks olla nisu vars koos kõrvaga, kui seda süüa suvel rohelisena ja talvel kuivana. Lehma ja lammaste jaoks ei saa harilikku rohtu mäel pidada täiuslikuks toiduks. Need loomad on läbinud oma evolutsiooni vabas looduses, toitudes samaaegselt rohust, lehtedest, puu- ja köögiviljadest. Seetõttu esineb haigusjuhtumeid nende loomade seas, kellelt on inimese sekkumise tõttu jäetud ilma nende rakkude vajadustele vastavast toidust. Sellegipoolest ei satu kõige tavalisemast rohust toituvate loomade organid kunagi niisugustele ohtudele kui inimesel; samuti pole mikroobid neile nii hirmus kui meile, sel lihtsal põhjusel, et neil pole kööki. Kui ei ole võimalik anda vähirakkudele normaalsetele rakkudele omaseid kõrgeid omadusi ja viia need tagasi kogukonna rüppe, tarbides puuvilju, mis on küll valguvaesed, kuid rikkad vitamiinide ja muude rakkude koostisainete poolest. kõrgeima toiteväärtusega, siis ei suuda ükski ravim maa peal kunagi seda ülesannet täita. Kõik katsed vähki ravimite ja operatsioonide abil ravida on täiesti asjatud ja on määratud täielikule läbikukkumisele. Kuid arukas mees ei tohiks kunagi põdeda vähki, kui ta ei riku oma tooraine terviklikkust.

Seega puuduvad kanast ja riisist, supist, praemaksast, leivast ja võist, meest, moosist ja maiustustest toodetud rakud kasuliku töö tegemiseks. Inimkeha aktiivsed, spetsialiseerunud ja täiesti terved rakud sünnivad eranditult tooretest puu- ja juurviljadest; teisisõnu nendest valkudest, mis toovad inimkehasse tuhandeid erinevaid toitaineid nende loomulikus ja elusolevas olekus ning mida toidusõltlane väärib vahel sööma kui "mittetoitelikku" luksust. Kõik peaksid nüüd

Machine Translated by Google

mõistma kuriteo üüratust, mille on toime pannud vanem, kes käsib oma lapsel enne õhtusööki puuviljadega mitte rikkuda, sest ta peab varsti sööma. See on sama, kui käskida tal mitte süüa tuhandeid erinevaid tooraineid, mis on tema loomulikus ja elavas olekus tema organismile hädavajalikud, vaid oodata mõne neist surnud ja elutud surnukehad, mille naine talle kingib. peagi söögi näol.

Keedetud sööjatel on hea meel, kui nad arvavad, et toidud, mida nad tarbivad, on kaloririkkad. Nüüd võivad kalorid olla kasulikud ainult siis, kui need on täielikult ära kasutatud. Kui lihasrakke on vähe ja isegi need on nõrgad, haiged ja elastsed, jääb suurem osa kaloritest kasutamata ja pärast organismile märkimisväärset häda tekitamist jätavad organismist soovimatute rakkude kujul. soojust ja kaovad mõttetult. Kui süütame tule vabas õhus, läheb selle tule energia asjatult kaduma, kuid kui põletame selle tule tehase mootoris, täidab see täielikult oma eesmärki. Küpsetatud toitude abil toob toidusõltlane oma kehasse kolm-neli korda rohkem kaloreid, mis ületab tema organismi funktsionaalseid vajadusi. Toortoidust saadavad kalorid täidavad täielikult oma eesmärki, sest selliste toiduainetega on kaasas kõik kalorite ärakasutamiseks vajalikud tegurid.

Bioloogide ja arstide kohus peaks olema julgustada inimesi mitte eraldama toitaineid üksteisest, vaid tarbima neid alati koos, looduslikult tasakaalustatud vahekorras ja koos elusrakkudega. Nad ei tohiks kunagi rääkida üksikute toitekomponentide kasulikkusest, vaid peaksid rõhutama nende asendamatust; nagu me ei pea bensiini puhtust mitte ainult lennuki jaoks kasulikuks, vaid hädavajalikuks. Nad ei tohiks kunagi rääkida konkreetsete vitamiinide kasulikkusest, vaid peaksid rõhutama ohtusid, mis võivad kahjustada nende terviklikkust ja hävitada.

Machine Translated by Google

Üldiselt võib kogu toitumisteaduse kokku võtta kahes põhipunktis ja muuta see kogu inimkonna mureks:

1. Inimese toit peaks koosnema täielikult elusrakkudest. Ainult elusrakkudest koosnevatel toiduainetel on kõik inimorganismi vajaduste rahuldamiseks vajalikud omadused. Inimene ei ole nekrofaag. Ta ei saanud olla rohkem lihasööja, kui püüda õhust kärbsega ja see elusalt alla neelata või rebida saaklooma metslooma kombel tükkideks ja õgida selle koos kõigi sisikondade ja luudega.

2.Looduses leidub nii tavalisi kui ka valitud taimekehi. Kõige täiuslikumad ja toitvamad köögiviljakehad on paremad puuviljad, rohelised köögiviljad, teraviljad ja juured.

Kuumtöödeldud toitu süües sulgeb inimene oma söögiisu neljast degenereerunud ainetüübist kolmega ja jätab oma organismi ilma tuhandetest muudest olulistest koostisosadest. Selle väite ilmekaks tõestuseks on tõsiasi, et tuhandete arstiretseptide hulgast on raske leida retsepti, milles mõni vitamiin või muu pole märgitud, kuid vaevalt kohtab retsepti, kus on mainitud valkude, rasvade ja süsivesikute nimetusi.

Lühidalt öeldes on inimesel täiuslik tervis, kui ta toitub ainult toorest vegantoidust, ta on haige niivõrd, et tarbib keedetud toitu ja sureb, kui ta elab ainult sellisel dieedil.

Kuidas haigused sünnivad

Võtame näärme, mis koosneb miljarditest rakkudest. Neid rakke on mitut tüüpi, millest igaühel on oma konkreetne funktsioon või kohustus. Seega on olemas lihasrakud ja epiteelirakud ning närvirakud ja rakud väga paljudel muudel eesmärkidel. Kuid mis tahes näärme rakkude peamine ülesanne on vedelike sekretsioon.

Keedetud toitu sööva mehe näärmetes on rakke täis, võib-olla isegi rohkem, kuid ainult veerand või viiendik neist kõlbavad igasuguseks kasulikuks tööks ja seda mitte päris piisavalt. Valk

Machine Translated by Google

üksi, eriti surnud loomne valk, mida lühinägelikud peavad täiuslikuks ehitusmaterjaliks, võib kõige rohkem esile kutsuda vormitu, võimetu ja kasutu algelise tüüpi raku kõige lihtsama struktuuri. Oma ehituselt meenutavad need rakud kõige elementaarsema iseloomuga primitiivseid organisme, mis ilmusid esimest korda maa peale evolutsioonilise arengu varases staadiumis ja mis on ehitatud kõige tavalisemast ehitusmaterjalist: valkudest, rasvadest ja süsivesikutest.

Järgnevate miljonite sajandite jooksul on need primitiivsed üherakulised organismid aga kõrgeima kvaliteediga toitainete, nimelt meile tuntud ja tundmatute vitamiinide ja mineraalainete abil läbinud pika evolutsiooniprotsessi.
Selle evolutsiooni käigus arenesid nad välja ja on sünnitanud mitmesuguseid keerukamaid organisme. Näeme lühikest kokkuvõtet selle organismide ajaloolisest arengust looma embrüos, alates selle viljastumise hetkest kuni täieliku arenguni. Sama protsess kordub inimese üksikute rakkude arengu ajal.

Konkreetses näärmes on igal spetsialiseeritud rakul teatud mehhanismid, mida saab organiseerida ja muuta aktiivseks töövõimeks ainult spetsiaalsete toitainetega varustamisega.
Nüüd saab nende mehhanismide tootmisfunktsioonide jaoks vajalikke tooraineid pakkuda ainult toortoiduainetega. Ükski mesilane ei saa keedetud lillede nektarist mett teha!

Kui erilised koostisosad ei jõua rakku piisavas koguses, siis selle areng aeglustub või võib isegi peatuda. See tekitab mitmesuguseid haigeid rakke, nagu rasv-, anaplastilised, pahaloomulised või vähirakud, makrofaagid, megakarüotsüüdid, polükarüotsüüdid jne.

Seega ei tee mitte ainult enamik kõnealuse näärme rakke saavutavad spetsialiseerumise (diferentseerumise), kuid ka vedelike sekretsiooniks vajalikud toorained ei jõua nende väheste rakkudeni, millel on veel töövõime säilinud, mille tulemusena ei suuda nääre oma õiget tootmistaset säilitada. Just sel viisil on nääre

Machine Translated by Google

haigusest mõjutatud. Rakkude ebarahuldav areng ja ebaõige talitlus võib esineda ka kõigis teistes elundites ja süsteemides, mille tulemuseks on vastavate haiguste ilmnemine.

Mõnikord on teatud nääre või organ sellisel määral kahjustatud et selle eemaldamine muutub vältimatuks. Selle asemel, et võtta kasutusele kõige loomulikumad meetmed, et ennetada selle organi hävimist, näevad mehed selle eemaldamisega kõige rohkem vaeva ja tunnevad siis uhkust sellise ime toimimise üle. Toorveganile on täiesti selge, et ükski ravim ei suuda taastada degenereerunud rakku normaalset seisundit ja taastada selle õiget töövõimet.

Tooresööjal pole mingit hirmu mikroobide ees, sest ta on kaitstud nende vastu loodusjõudude poolt. Mikroobid ei saa kahjustada täielikult arenenud ja spetsialiseerunud (diferentseerunud) rakke. Nad levitavad oma laastamistööd nõrkadele ja õrnadele rakkudele.

Tegelikkuses võlgneb keedetud sööja oma olemasolu neile vähestele toortoitudele, mida ta vahel sööb pelgalt naudingu pärast, arvestamata nende täit tähtsust. Kuna inimorganism suudab oma eksistentsi säilitada uskumatult väikese koguse toiduga, piisab nendest väikestest kogustest toortoiduainetest, et teda mõnda aega elus hoida.

Tänapäeval peavad ka suurimad toitumiseksperdid tavaliselt toiduainete ainsaks puuduseks mädanemist ja saastumist. Nad peavad toitvaks, tervislikuks ja normaalseks kõiki toite, mis on värsked, puhtad ja "hästi küpsetatud". Tuhandete oluliste koostisosade puudumine neis ei paista neid üldse muretsevat. Kui neile seda meelde tuletatakse, vastavad nad, et söövad ka puuvilju. See on väga mõttetu vastus. Inimorganismi haigused tekivad juba sellest, et me eraldame toitained üksteisest ja tarbime neid siis justkui juhuslikult, ilma korraliku plaanita eraldi.

Toiduainete toiteväärtust tuleb otsida mitte sordist tarbitud toidust, kuid koostisainete mitmekesisusest

Machine Translated by Google

need toiduained. Kõige tavalisem rohi on iseenesest rikkalikum oma toitekomponentide koguse ja paljude roogade kogumi poolest, mida serveeritakse kõige uhkematel bankettidel. See on teaduse otsus.

Haiguste ennetamiseks toimub arvukalt arstikonverentse, kus pärast tundidepikkust sekundaarsetel teemadel arutlemist kogunevad õhtusöögiks arstiteaduse esileedid rikkalikult kaunistatud laudadele. Siis, jättes tähelepanuta põhilised ja täielikult tasakaalustatud toiduained, mis moodustuvad looduse imelises laboratooriumis haiguste ennetamiseks ja mis sisaldavad tuhandeid elusaineid, täidavad nad end läbi nõude mandunud ja surnud laipadega. Mis veelgi hullem, paljud neist, kes peavad looduslikke toitaineid ebaolulisteks, lõpetavad oma toitumisprogrammi kohvi ja sigarettidega. Las arstid vabandage mind selle kitsikuse pärast, kuid pärast väikest mõtisklemist peavad nad minuga kindlasti nõustuma, et see pole õige toitumissüsteem ja on viimane aeg tõsiselt kaaluda praeguste ekslike söötmiskommete põhimõttelist muutmist.

Omal ajal toideti teatud Aasia riikides surma mõistetud kurjategijaid ainult keedetud lihaga. Tavaliselt surid nad 28-30 päeva jooksul, samas kui täieliku nälgimise korral võib mees jääda ellu kuni 70 päeva. See tähendab, et küpsetatud liha pole mitte ainult kehv toiduaine, vaid see on koos tekitatavate toksiinidega tõesti mürk, mis tapab inimese suhteliselt lühikese ajaga.

Üldiselt on teada, et inimesed, kes tarbivad liiga palju poleeritud riisi, on allutatud beriberile, mis tapab patsiendi pärast suurte kannatuste põhjustamist. Nüüd on võib-olla kõige olulisem beriberi sümptom polüneuriit, kuid see pole haiguse ainus sümptom; see on vaid üks paljudest sümptomitest. Samuti pole B1-vitamiini puudus selle haiguse ainus põhjus, nagu üldiselt arvatakse. Poleeritud riis ei sisalda teadaolevaid ega tundmatuid vitamiine. Sai ja üldiselt kõik ettevalmistused

Machine Translated by Google

valgest jahust on täpselt samad omadused kui poleeritud riisil. Sama kehtib ka tehissuhkru ja selitatud rasvade kohta, mis on tuhandetest toitainetest vaid ühe või teise esindajad.

Ülaltoodud toiduained, mis on keedetud sööja põhitoiduks, on peamised surma põhjustavad tegurid, ainult et need tapavad inimese kõhulahtisuse, nakkushaiguste, reuma, podagra, skleroosi, diabeedi, apopleksia, vähi ja paljude teiste varjus. muud haigused.
Mõnikord tapavad nad kõigest aasta vanuselt, mõnikord viie, 10, 50 või 70 aasta vanuselt, olenevalt kahe tarbitud toiduainete kategooria (keedetud toidud ja toortoidud) suhtelisest proportsioonist ja pärilikkuse astmest. indiviidile edastatud vastupanu.

Vale toitumise tõttu pole tänapäeval paljudel emadel oma beebide imetamiseks piima, mistõttu osa neist toidab oma imikut kuivatatud piima, küpsiste, saia ja teega. Täiesti loomulikult hakkab laps kurnama ja kõhnuma. Maailma lastehaiglad ja lastekodud on selliseid patsiente täis.

Piisab, kui anda sellistele lastele ainult kaks klaasi puuviljamahla iga päev, et nad saaksid kahe nädala jooksul täielikult oma tervise taastada. Kuid toidusõltlasest toitumisspetsialistid, eirates puuviljade vajalikkust, viivad läbi kõikvõimalikke valusaid katseid lapse raisatud kehaga ja pärast viimaste veretilkade välja tõmbamist püüavad nad teda kuivatatud piima ja lihaekstraktidega toita. , kunstlikud vitamiinid ja mitmesugused ravimid. Teisisõnu, jättes tähelepanuta looduse poolt rikkalikult pakutavate toitainete harmoonilise tasakaalu, hakkavad nad selle lapse kõhna kehaga katseid tegema mõne koostisosa abil, mille kohta nad on oma laborites killustatud teadmisi saanud. Kui see laps ühel või teisel viisil looduslikku toitu ei saa, sureb ta kindlasti ja selliseid surmajuhtumeid esineb tõepoolest tuhandetes. Kuid mis veelgi kohutavam, paljud naiivsed dietoloogid ei luba sellistel lastel toorest puuvilju süüa, uskudes, et nende nõrk kõht ei suuda seda seedida või jätavad nad parimal juhul puuviljade küsimuse oma äranägemise järgi. laste vanemad, seoses

Machine Translated by Google

seda kui tarbetut ja vähetähtsat luksust. Olge tunnistajaks tõsiasjale, et paljudes haiglates leiate liha, küpsiseid, kuivatatud piima, suhkrut, teed, margariini, riisi, saia, kunstlikke vitamiine ja ravimeid nii palju kui soovite, kuid te ei näe ühtegi seadet puuviljade väljapressimiseks. mahlad ja puuviljade ostmine pole isegi kohustuslik. Sellistest haiglatest viiakse välja kümneid laste surnukehi, kuid keegi ei taha nende surmade eest vastutavaks pidada ebaloomulikku toitumissüsteemi.

Apelleerin kõikide arstide humanitaarsetele tunnetele. Las nad kaaluvad seda asja tõsiselt. Küsin kõigilt maailma kõikide riikide ülikoolide õppejõududelt ja vastutavatelt asutustelt ja tervishoiuministeeriumitelt, kas nad tunnevad muret oma inimeste tervise ja heaolu pärast või mitte. Kui on, peavad nad viivitamatult tööle asuma. Minu väited ei ole pelgalt hüpoteesid, vaid ümberlükkamatud faktid, mida ma esitan lugejale mitte katsejänestega tehtud katsete tulemusena, vaid oma pere ja enda elaval eeskujul.

Parim vahend haiguste ennetamiseks ja ravimiseks ning samal ajal elatustaseme tõstmiseks on see, kui iga tervishoiuministeerium eraldab tühise eelarve teabeosakondade loomiseks, eesmärgiga tuua massidele tähelepanu. toiduvalmistamise, aga ka vitamiinivaeste toiduainete, eriti saia, riisi, liha, selitatud rasvade, suhkru, tee, kohvi, alkohoolsete ja mittealkohoolsete jookide tekitatud kahju. Seejärel peaksid nad veenma inimesi küpsetatud toidu tarbimist nii palju kui võimalik vähendama ja oma toitumisharjumusi järk-järgult muutma.

Loomulikult, kuna kõik mehed ei ole mõistlikud, ei ole võimalik kõiki korraga tooresööjaks teha, kuid on oluline, et inimesed saaksid juba lapsekingades tuttavaks oma keha õigete toorainetega, vabaneksid sellest. ekslikud ja ohtlikud eelarvamused ning peaksid mõistma, et neile ja nende lastele tervist ja jõudu ei anna mitte kanasupp, riis, kotletid, munad ja veiseliha, vaid idandatud nisu, porgandid, tomatid, pähklid, viinamarjad jne. Näiteks 52 aasta jooksul liha ja muude küpsetatud toitude söömise tulemusena olin kaotanud kogu oma jõu ja suutsin

Machine Translated by Google

mitte tõusta kahte astet üles ilma hingeldamiseta; kuid täna, kui ma olen kaheksa aastat keedetud toidust hoidunud, suudan ma ülima kergusega mägedest üles joosta.

Ma ei tea, millistel teaduslikel alustel nad tänapäeval väga paljudes lastekodudes ja lasteaedades annavad laste käsutusse küpsisekarpe, et end igal ajal aidata.
Nende kahjulike ainete karbid tuleks asendada suvel värskete puuviljade, porgandite, kurkide ja tomatitega ning talvel kuivatatud puuviljade korvidega, millest lapsed võiksid igal kellaajal vabalt ja nii palju süüa. päevast. Siis saavad kõik näha, kuidas loodusseaduste järgi hakkavad lapsed mandunud toidu asemel automaatselt sööma puuvilju, tagades seeläbi oma tervise enda kätega.

Toores söömise süsteem tuleks kasutusele võtta kõigis haiglates patsiente ja avalikkust tuleks saadud tulemustest teavitada.
Avalikes restoranides võidakse teha väga kasulikke reforme. Ilma toidusõltlastest täielikult ilma jätmata valmistoidu "rõõmudest", nii surmavad kui need esialgu ka pole, on võimalik nende kogust vähendada vähemalt 50 protsenti ning asendada kadu värskete salatite ja toorkompottidega ning hooaja puuviljade arvukad sordid. Nii ei muutu mitte ainult toidukord mitmekesisemaks ja meeldivamaks, vaid tugevneb ka inimeste tervis ning riigimajanduses hoitakse kokku märkimisväärne kokkuhoid.

Kui avalikkus on keedetud toitude tekitatud kahjudega kurssi viinud, püütakse neid vältida. Samuti leitakse väga palju mõistlikke inimesi, kes oma sõltuvuse hääle uputades järgivad meie eeskuju ja kindlustavad täieliku toortoitumise praktikaga endale ja oma peredele täiusliku tervise. Inimesed, kes on kaotanud tervenemislootuse või kes on ebaloomuliku kehalisuse tõttu moonutatud, mõistavad, et toortoitumise rangelt järgides suudavad nad juba mõne kuuga saavutada tervise, millest nad on alati unistanud.

Machine Translated by Google

Inimesed avaldavad arvukalt raamatuid, et demonstreerida ravi eri puu- ja juurviljade, nagu viinamarjad, datlid, õunad, organid, sibulad või redised, omadusi ning nende tarbimise erimeetodite väljatöötamisega püüavad nad paigutada need toimingud teadusliku uurimistööna. Tegelikult on kõik söödavad toortaimede sordid täiuslikud toitained ja neil on samad omadused. Ükskõik, millist haigust inimene põeb, rahuldavad need organismi nõudmised, reguleerivad elundite talitlust, taastavad haige tervise. Teave selliste tõdede kohta tuleks anda avalikkuse käsutusse tasuta, sest sellise nõustamise eest raha saada on ebainimlik.

Keedetud-sööja dieteetika on täis saatuslikke vastuolusid. Väga paljudel juhtudel soovitatakse kahjulikke toiduaineid kasulikena, samas kui üsna hädavajalikud on kujutatud kahjulikena ja on rangelt keelatud. Seda seetõttu, et keedetud-sööjate kogemus põhineb toiduainete vahetul, näilisel ja vastuolulisel mõjul ning laboris tehtud ekslikel arvutustel. Nende vastuoluliste ja ekslike arvutuste tõttu hukkuvad miljonid süütud inimesed.

Kõige usaldusväärsem teejuht on tooresööja fundamentaalne ja täiuslik kogemus, mille tulemusena tuuakse päevavalgele ja parandatakse üks kord kõik arstiteaduses, üldiselt ja eriti dieteetikas esinevad vead, vastuolud ja arusaamatused. kõigi jaoks. Selle kogemuse näiteid on vaja paljundada ja kogu inimkonda saadud tulemustega kurssi viia.

Vastsündinud beebi harjumine keedetud toiduainetega on halvim kuritegu

Kui kõigile saab selgeks, et keedetud söömine on ebaloomulik harjumus, et see on kõigi inimeste haiguste põhjus ja see on nii kohutav sõltuvus, et kui mees langeb selle kahetsusväärse haarde ohvriks, suudab ohver harva vabaneda. end jälle selle küüsist välja.
Mis õigus on mõistlikul inimesel seda inimese organismi viia

Machine Translated by Google

süütu vastsündinud laps enda kätega? Mis õigus on tal laastada oma väikese beebi elundeid toiduga, mis on põletatud, hävinud, tules hukkunud? Kas see pole mitte kõige halastamatum kõigist kuritegudest, kas see pole tegelikult mõrv, jõhker kuritegu? Olen ise sel viisil tapnud oma kaks armastatud last oma kätega ja olen kuriteo suurusest täiesti teadlik.

Tegelikkuses on kõik toidusõltlasest vanemad filitsiidid. Olevikus sajandil ei sure keegi loomulikku surma. Kõik surmad on tingitud haigustest, mis on põhjustatud keedetud toidust ja inimesed, kes õpetavad lapsi küpsetatud toitu sööma, on nende vanemad. Keedetud sööjad vanemad peavad täielikult mõistma, et vastutus nende laste iga haiguse ja häire eest lasub otseselt nende endi õlul. Nad peavad seda küsimust kõige tõsisemalt kaaluma, enne kui jätkavad oma tavapärase eksliku kurs Iga vähi või südameinfarkti vundament pannakse lapsele antud esimese suutäie küpsetatud toiduga, isegi kui haigus avaldub kõige kõrgemas eas.

Võib väita, et täiskasvanud inimestel on raske küpsetatud toidust täielikult ilma jääda. Väga hea, las nad sel juhul jäävad oma kahjulike harjumuste juurde oma südamega. Mis aga sunnib neid imiku lapse lahutamatut toorainet põletama, hävitama, ilma kõige olulisematest koostisosadest ilma jätma, kahjulikeks aineteks muutma ja seejärel lapsele andma? See ebainimlik käitumine süütute laste suhtes, see barbaarsus peab kindlasti lõppema.

Pole olemas teaduse reeglit, mis takistaks vanemal andmast lapsele saia, poleeritud riisi või makaronide asemel idandatud nisu; kuivatatud piima asemel värsked porgandi-, apelsini-, viinamarja- ja õunamahlad; kompoti asemel toored puuviljad; kreeka pähklid, mandlid, idandatud oad ja herned liha ja rasvade asemel. Toortoitu süües naudib laps tervet, õnnelikku ja pikka eluiga, alternatiivne toitumine viib ta aga haiguste ja enneaegse surmani. Võite olla kindel, et laps ihkab toortoitu kogu hingest. Ta nõuab, et ta saaks oma toorained tervena ja tal on neile vaieldamatu õigus.

Machine Translated by Google

Arst või vanem, kellelt ei puudu terve mõistus ja südametunnistus, peab vähimagi kõhkluseta vastavalt käituma.

Kui kolme-nelja kuu vanuselt algavad beebi elundid ebaregulaarseks opereerimiseks kirjutab lühinägelik arst tuhandete tulel põletatud ainete asemele kahte-kolme sorti kunstlikku vitamiini või kõige rohkem soovitab ta omamoodi ravimina mõne mõõdetud lusikatäie puuvilju. mahla, rahustades nii tema enda kui ka lapse vanemate südametunnistuse. Miks peaks laps kannatama vitamiinipuuduse käes, kui ema oma kätega ei hävita looduslikes toiduainetes leiduvaid vitamiine?

Sulgegem hetkeks silmad ja kujutagem enda ette kogu looduse poolt teostatavat imet. Niipea, kui me ühe nisutera suu kaudu inimkeha tehasesse toome, võtab organism selle tera, lagundab ja levitab kogu kehas. Tuhanded erinevad ained, mis selles teraviljas on koondunud, liiguvad igas suunas ja igaüks neist läheb oma ülesannet täitma. Seega täidavad nisuteral olevad erinevad toitained kümneid tuhandeid erinevaid ülesandeid ja juhivad organismi bioloogilisi funktsioone ilma vea ja veata.

Aga mis juhtub siis, kui toome makku tükikese valge leib? See paneb sihitult kõhu tööle; see põletatakse ja muudetakse kasutuks soojuseks või parimal juhul lisab see mõne mördita tellise või kivi mõnele loidule, väärtusetule rakule. Puhtast nisust toituva inimese süda on kindel ja tugev nagu maisi tera, samas kui saia sööva inimese süda on sama nõrk ja rabe kui leib, mida ta tarbib. Olge selle tunnistajaks üha suurenevale südamepuudulikkuse arvule.

Kas mingi ime läbi peaks kogu maailm täna mõistusele tulema ja võtavad kasutusele toortoitumise tava, välja arvatud mõned erijuhtumid, mille haigused on liiga kaugele arenenud, ei juhtu järgmise kolme või nelja aastakümne jooksul enneaegseid surmajuhtumeid kuni eakateni.

Machine Translated by Google

inimesed jõuavad äärmisesse vanadusse. Keedetud söömisest põhjustatud surmajuhtumid ületavad mitu korda suuremates sõdades juhtunute arvu.

Iga abitu lapse nimel pöördun taas kõigi teadlaste poole, õpetlikud mehed, riikide juhid, tervishoiuministeeriumid, vanemad ja heasüdamlikud mehed kogu maailmas, et teha kohe lõpp sellele kohutavale kuriteole väikeste laste vastu. Iga päevane hilinemine maksab tuhandeid süütuid elusid. Täiskasvanud inimesed võivad ohverdada oma elu küpsetatud toitude saatuslikele naudingutele ja seega sooritada enesetapu, kuid kes on andnud neile õiguse tappa oma vaeseid lapsi, eriti kuna need toidud ei paku neile mingit naudingut, vaid lihtsalt täidavad. lapsed vastikusega? Mõttetu on vaielda, et kui laps suureks kasvab, näeb ta teisi söömas ja siis tunneb ta ise isu süüa. Esiteks ei saa selline barbaarsus nagu keedetud söömine kaua kesta ja me võime julgelt oodata toortoidu varast võitu. Siis on miljoneid inimesi, kes näevad teiste alkoholismi või uimastisõltuvust, kuid hoiavad end sellistest pahedest hästi eemal. Minu laps on juba 6-aastane

(See viitab aastale 1963, mil see osa raamatust kirjutati) ja tema saab kõigest aru; ta näeb teiste inimeste poolt söödud valmistatud toitu, kuid ta ise jälestab seda kogu hingest. Milline oopiumisõltlane õpetab oma imikule uimastiharjumust omandama juba hällist?
Milline terve mõistus sunnib meest ohverdama omaenda poja ja tegema temast oma vastikute harjumuste varajase kaaslase, et oma isiklikke sõltuvusi karistada ja põlistada? Las vanemad kasvatavad esmalt terve lapse loodusseaduste järgi ja siis, kui ta on suureks saanud, jätku tema edasine tegutsemine tema vabast tahtest, nagu ka kõigi muude pahede puhul.

Pärast nende ridade lugemist ei leia ükski mõistlik lapsevanem õigustust selles, et teised võimud on andnud hoopis teistsuguseid nõuandeid. Kui ta jätkab tõe häält eirates, peab ta oma õlgadele võtma vastutuse oma lapse tervise rikkumise ja tema tuleviku kahjustamise eest. Inimesel peab puuduma kõige elementaarsem otsustusvõime asendada 10 000 ainet nullainetega, elusrakke surnud rakkudega, täielikult tasakaalustatud tooraineid degenereerunud materjaliga, looduslikke

Machine Translated by Google

toitained ebaloomulike toitainetega, idandatud nisu saia, rohelised herned liha ja värsked puuviljad moosiga.

Maitsvad bioloogid peavad tõestama, et loodusel on Tegi vea, jättes meile toiduaineid esitamata Keedetud olek

Pöördun avalikult kõigi teadlaste poole, et nad kas kinnitaksid minu seisukohti ja kuulutada neid kogu maailmale või tõestada, et looduslike toiduainete tulele panemisel ei kaasne nende toitekomponentide ega energiasisalduse kadu; elusad taimerakud ei sure ja aatomite ehituses ei toimu muutusi. Lisaks peavad nad tõestama, et inimorganismi toitainete loomisel on küps teinud vea, jättes neid meile koos toiduainetega "puhastatud", keedetud või põletatud kujul, et tehastes ja köökides tehtud toimingud. on teaduslikud meetmed, mille eesmärk on parandada looduse vigu ja seda, et kunstlikud inimtekkelised vitamiinid on suurema toiteväärtusega kui looduses leiduvad vitamiinid. Kui see ei õnnestu, peavad nad tunnistama seni tehtud traagilisi vigu ja loobudes lõplikult valmistatud toidust, otsima varjupaika universumi tarkusest ning lõpetama sekkumise Maa looduse poolt loodud looduslike toiduainete koostisesse. Need, kes peavad end lihasööjateks, söögu oma liha võimaluse korral värskelt ja tervena, nagu lihasööjad metsalised, ilma selle rakke tapmata või mingil viisil degenereerimata.

Meil pole õigust rikkuda looduse poolt inimorganismile loodud tooraine terviklikkust, kui kõigi meie käsutuses olevate teaduslike vahenditega ei ole võimalik luua kõige pisematki üherakulist organismi; kui me kõigi meile teadaolevate toitainete abil ei suuda organismi kunstlikult toita ja kaua elus hoida; ja kui meil on vaevu õnnestunud ära tunda tuhandendiku osa maisiteral olevatest ainetest. On tõsi, et erinevate toitainete ja selle tulemusena paljude oluliste toitainete äratundmisel on tehtud palju uuringuid ja tehtud märkimisväärseid edusamme.

Machine Translated by Google

koostisosad on avastatud, kuid kõik need avastused ei saa olla suurema tähtsusega kui tehissatelliitide leiutamine. Erinevus kunstlike vitamiinide ja maisitera moodustavate toitainete vahel on samas suurusjärgus kui erinevus inimese loodud tehissatelliitide ja kogu meie galaktilist süsteemi moodustavate taevakehade vahel. Teadlased, kes teevad tehissatelliite, ei eelda aga kunagi olemasolevate galaktikate hävitamist ja asendamist nende enda loodud tähtedevaheliste kehadega.

Meie parim viis on uurida hoolikalt loodusseadusi loomsete ja taimsete organismide evolutsioon. Kuid mitte mingil juhul ei tohi me looduse tööd tühistada ja seejärel püüda seda armetute näärmete ekstraktide ja kunstlike vitamiinide abil taastada.

Kui asetame tüki kartulit või luuüdi võisse ja hakkame seda praadima, alustame selle hävitamise protsessi kohe esimesest hetkest. See hakkab kohe särisema, tõmbuma, pruuniks minema ja siis kuivama, ja kui veel veidi toimingut jätkata, siis söestub ja muutub tuhkaks. See isuäratav lõhn, mis meie ninasõõrmeid kõditab, on looduslike toiduainete kõige väärtuslikumate koostisosade lõhn, mis naeravad meie meeltele ja kaovad õhku.

Mõisteid "keetmine" ja "küpsetamine" ei tohi kasutada tähenduses ettevalmistamine, ehitamine ja täiustamine, nagu neid on seni kasutatud; neid tuleb kasutada pigem hävitamise, hävitamise, põletamise, tapmise või hävitamise tunde edasiandmiseks, sest nende toimingutega hävitame kõige väärtuslikumad ained, mis on meie organismile eluliselt tähtsad ja seega paneme toime kõige kohutavama inimsusevastase kuriteo. .

Beebi vihkab keedetud toitude maitset, mis Näib isuäratav ainult toidusõltlasele, täpselt nagu Oopium tundub narkosõltlasele meeldiv

Lihtsameelsed võivad arvata, et julm oleks ilma jätta lapsed küpsetatud toitude maitsest saadavast naudingust. Sellised

Machine Translated by Google

inimesed peaksid mõistma, et tegelikult pole keedetud toidud üldse maitsvad; need tunduvad maitsvad ainult toidusõltlasele, nii nagu oopium tundub meelepärane narkomaanile. Seni pole keegi seda lihtsat tõde meile öelnud, sest ammusest ajast pole keegi toidusõltuvusest vaba olnud.

Vastsündinud lapse organid on kohandatud ainult toortoidu koostisega. Laps naudib väga tooreid puu- ja juurvilju.
Ta sööb suurima rahuloluga tooreid teravilju, kartuleid, ube, baklažaane, rohelisi herneid ja läätsi, mis talle väga maitsevad, aga keedetud-sööjale on ebameeldivad.

Väike laps ei tunne küpsetatud toitude maitsest mingit naudingut; ta jälestab ja väldib neid kogu hingest ning suure valuga neelab ta neid ebaloomulikke toite. Kuid vaene lihtsameelne lapsevanem ei saa sellest aru. Ta juhindub ainult oma sõltuvusest ja lapse hea toitmise pärast sunnib ta neid alatuid toite tema kurgust alla nii kaugele, et muudab lapse täiuslikuks sõltlaseks, rikkudes nii tema tervist ja õnne.

Oma esimestel eluaastatel kannab laps kohutavat võitlus ebaloomulike toiduainete vastu. See ilmneb laste arvukatest vaevustest ja sagedastest maohäiretest, millega lapsed kannatavad, samuti infantiilse suremuse kõrgest määrast. Beebi on äsja ehitatud täiuslik tehas. Ta ei haigestu kunagi, kui varustame tema organite normaalseks toitumistegevuseks looduslikke toitaineid.

Toorveganluse universaalne omaksvõtt on ainus viis kõigi vabastamiseks inimkond haiguste needusest lõplikult. Toortoidu levitamist tuleb alustada haigetest, vastsündinud lastest, vajaliku tahtejõu ja tarkusega varustatud inimestest ning toortoiduliste laste mõistlikest vanematest, kes on kohustatud oma kodudest välja tõrjuma kõik rikutud toidu jäljed, et mitte lasta oma laste teele kiusatust. See esialgne vabatahtlik kuumtöötlemisest hoidumise periood kestab kuni päevani, mil ametivõimud sellele kohale jõuavad

Machine Translated by Google

oma meeli ja otsustavad kuulutada tooresöömine kohustuslikuks, surudes nõnda peale asjatundmatute ja juhendamatute masside peale looduse mõistlikku tahet. Saabub aeg, mil kogu maailmas valitseb toorsöömine. Neil õnnistatud tulevikus tuntakse toiduvalmistamist kuriteona.

Eeldatav raskus küpsetatud söömisharjumusest kiiresti loobuda ei tohi olla vabanduseks sellest põhjustatud kahju eitamiseks. Keegi ei püüa õigustada vargusi, röövimisi ja mõrvu, kuigi neid ohtlikke nuhtlusi pole õnnestunud inimühiskonnast välja juurida. Oluline on teadlastel põhimõtteliselt tunnistada ja avalikkusele kuulutada, et toiduainete valmistamise toimimine on vale, ebaloomulik ja ohtlik ning et see on haiguste otsene põhjus. Teisese küsimuse toorsöömise tegelikku praktikasse rakendamisest võib siis jätta sündmuste edasise käigu hooleks.

Keedetud söömine on järjest sünnitanud toidusõltuvust, haigusi, arstiteadust ja farmakoloogiat. Arstiteaduse lõppeesmärk on parandada ja uuendada inimese mandunud ja rikutud elundeid. Arstiteaduse asemel on tooresööjal oma teadus ehk tervis, mille eesmärk on ennetada eelpool mainitud degeneratsioone ning tagada terve, õnnelik, pikk ja rahulik elu praegustele ja tulevastele põlvedele. Kõik haigused on põhjustatud loodusseaduste rikkumisest. Toores söömine sunnib inimesi neid seadusi austama.

Toortoitumise tava minu peres

See, et 60-aastaselt suudan neid ridu kirjutada, on tingitud toores söömine. Seitse-kaheksa aastat tagasi oli mu süda nii kehvas seisus, et südamerabandus tundus vältimatu. Varem jäin paari sammu ronides hingetuks; Mul polnud piisavalt jõudu veeämbri tõstmiseks. Kõhukinnisus, seedehäired, kõrvetised, unetus, peavalu, kuhjad, podagra, skleroos, kõrge vererõhk, tahhükardia, krooniline bronhiit, hemorroidid ja sagedased külmetushaigused olid olnud mu elukaaslased juba pikka aega. Tänu toortoitumisele olen kõigist nendest häiretest lahti saanud. Olen langetanud püsivalt vererõhku 18-20 pealt 13 peale ja pulsi 80-90 pealt 58-60 peale. Ilma igasuguse väsimuse märgita,

Machine Translated by Google

Tajrishi ja tagasi (24 kilomeetrit) jõuan kõndida nelja tunniga, kitse kombel mägedest üles ronida, raskeid kohvreid trepist üles tõsta ja kui aega on, siis teen tavalise igapäevase rutiinina 12 kilomeetrise jalutuskäigu. Mina, kes ma põdesin omal ajal kroonilist bronhiiti ja põdesin mitu korda aastas iseenesestmõistetavalt grippi, pole viimastel aastatel isegi külmetushaigust põdenud ja olen maganud aastaringselt vabas õhus. talvel ja suvel, kartmata vähimatki külma ega mikroobe.

Aastaid tagasi oli mul nii tugev podagrahoog, et ei saanud puudutada mu suure varba liigesed; täna saan ma neid kõigest jõust ilma vähimagi valumärgita väänata. Kus maailmas on sarnaseid tulemusi saadud atofaani, AKTH, digitaalise, bromiidide, joodi, aspiriini, antibiootikumide ja tuhandete teiste ravimitega?

Võib kindlalt eeldada, et süda, mis töötab kiirusega 58 lööki minutis, töötab veel palju aastaid, ilma et teda kunagi ähvardaks insuldi oht. Keedetud söömise tingimustes, nagu pulsisageduse langus, esineb ainult siis, kui süda on nõrk, kuid minu puhul on see loomulik tulemus seedeorganite töös.

Äärmiselt märkimisväärne on see, et alati, kui ma üritan oma kõhtu mitmekordselt normaalsest kogusest looduslike toiduainetega üle koormata, ei jää need makku kauaks, vaid lähevad korraga soolestikku ja väljuvad organismist mõne tunni jooksul, ilma, et neid läbi kannataks. mis tahes lagunemist ja tekitamata vähimaidki seedehäireid või tekitamata mulle mingit ebamugavust. Sellises seisundis ei tõuse mu pulss rohkem kui nelja-viie löögi võrra minutis, samas kui ma üritan end küpsetatud toiduga "rahuldada" nagu "tavaline inimene", hüppab mu süda kohe 85-90-ni. ja kulub päevi, enne kui kõht oma normaalse kergustunde tagasi saab.

Kasvatan koos endaga oma kolmandat last tooresööjana.
Ta on juba seitsmeaastane väike plika, kuid ta pole kunagi suhu pistnud ainsatki manduvat toitu. Tema tervis on

Machine Translated by Google

täiuslikkuse kehastus. Ma näen nüüd, kui suur erinevus on toortoiduliste ja keedetud laste vahel. Lihtsam on kasvatada sada toortoidulist last kui ühte keedusööjat. Kunagi pole põhjust muretseda laste vaevuste pärast, nagu külmavärinad ja külmetushaigused, kõhulahtisus ja kõhukinnisus, või mure pärast, et laps sööb liiga palju või liiga vähe. Ta on rõõmsameelne kui lõoke ja kui soovib, läheb ta laua taha ja aitab end kõigega, mida talle meeldib süüa. Ta mängib, laulab ja tantsib terve päeva ilma igasuguste kapriiside ja kapriisideta, nutmata, ümbritsevatele probleeme te Ta läheb magama täpselt kell 8 õhtul ja pärast mõneminutilist omaette laulmist sulgeb silmad ja magab nagu tops kuni kella 6ni hommikul. Pealegi on väga tähelepanuväärne tõsiasi, et esimeste kuude järel mäletame vaid kolme-nelja korda, kui ta on öösel ärganud. Tema uni on nii sügav ja terve, et ükski müra ega liikumine ei pane teda ärkama.

Kui teised lasteaialapsed istuvad oma hommikusöögilauda, et süüa saia-juustu, leiba ja võid, saiakesi jne, toob ta välja oma kodust kaasa võetud puuviljakoti ja naudib seda vaikselt. Kui oleme sõpradel külas, vaatab ta täieliku ükskõiksusega neid ülekoormatud teelaudu, mille ümber inimesed istuvad ja igasuguseid küpsetisi ja maiustusi "nautivad". Ta ei avalda kunagi soovi, isegi mitte uudishimust, ühtki neist maitsta. Just sel viisil tuleks kasvatada kõiki toortoidulisi lapsi.

Minu naine, kellele ma pole kunagi oma seisukohti peale surunud, järk-järgult muutes oma toitumissüsteemi oma lapse ja tema tervise huvides, on nüüdseks muutunud täielikuks tooresööjaks ja on oma seisundiga üsna rahul. Alustuseks loobus ta lihast täielikult ja seejärel vähendas lihavabade roogade tarbimist ühele või kahele nädalas. Kui laps kasvas veidi suuremaks, asendati need mõne aeg-ajalt võetud keedukartuliga. Lõpuks loobusid needki täielikult, kui ühel päeval laps küsis: "Millest see vastik lõhn tuleb, emme?" Pärast seda võttis ta ainult õhukese viilu täisjahust leiba, mida ta vahel sõi kreeka pähklitega, lapsele nähtamatult.* Täna näeb ta toortoidu imelist mõju oma organismile ja see p

Machine Translated by Google

seetõttu hoidub ta kõigist keedetud toiduainetest. Ja kõik see õnnestus ilma suuremate raskusteta, kui otsus oli tõsine. Kui majas pole küpsetatud toidu lõhna, muutub toores söömine väga lihtsaks. Seda teed peaksid järgima kõik need vanemad, kes väärtustavad oma tervist ja armastavad oma lapsi.

Kõik inimese kurjad harjumused on keetmise tagajärg

Söömine

Toores söömine tõrjub areenilt välja kõik muud pahed, nagu alkoholism, tubaka suitsetamine, narkosõltuvus ja ahnus. Need sõltuvused ei saa enam toores söömisega kaasneda. Need pahed on toidusõltuvuse satelliidid.

Tooresöömise võiduga saavutatakse maailmas ja rahvaste vahel lõplikult püsiv rahu. Kõik kuriteod, vihkamine, vaen, ülbus, armukadedus ja üldiselt kõik inimese kurjad harjumused on keedetud söömise järglased. Keedu-söömise kaotamisega meeste kired rahunevad, mõistus õilistub ja elu muutub nii lihtsaks, et meestel pole enam kohustust üksteise liha rebida ega oma südametunnistust päti eest maha müüa.

Dieedi kontseptsioon peaks piirduma Ebaloomuliku toitumise asendamine looduslikuga Söötmise meetod

Täielik toores söömine on ainus viis vabastada inimkond haigustest. Poolmeetmed pole kunagi andnud ega anna kunagi tulemusi. Praegustes kuumtöödeldud söömise tingimustes tuleb kõiki konkreetsete dieetide toiteväärtuste vastuvõetud arvutusi käsitleda tühisena. Olenemata sellest, milline haigus on, peame toitumise küsimuse arutamisel mõtlema ainult toores ja keedetud, loomulikust ja ebaloomulikust, puhtast ja mandunud. Iga päev raadios, ajalehtedes ja mitmel muul viisil antud soovitused konkreetsete vitamiinide, mineraalide ja valkude kasutamise kohta ning teave nende kalorisisalduse kohta on täielikult

Machine Translated by Google

teostamatud, väärtusetud ja ohtlikud, eriti kui need põhinevad ravimite ja loomsete toiduainete kasutamisel.

Arvestades üksikute toitainete omadusi, ei tohi me üldse muretseda selle pärast, milliseid vitamiine või muid koostisaineid konkreetses toitaines leidub. Kõigi erinevate koostisosade muutumatu olemasolu igas suutäies toidus peab olema kohustuslik. Seetõttu peame hoolitsema selle eest, et meie tarbitavast toidust ei puuduks ükski koostisosa. See on nii, kui me sööme mis tahes toorest taimset toitu, samas kui keedetud toidus puuduvad need tuhandetes.

Sajandeid on dieteetikat teinud tuhanded spetsialistid nende konkreetne uuring. Kuid kuna nad on pööranud tähelepanu ainult sekundaarsetele probleemidele ega võtnud arvesse köögipõlengu tekitatud kahju, ei ole nende uuringud andnud soovitud tulemusi ja mis veelgi hullem, nende arvukate vastuolude tõttu on need olnud inimkonnale hukatuslikud. . Isegi taimetoitlased, keda võib pidada nende seas kõige edumeelsemateks, pole mitte ainult talunud tulekahju tekitatud kahju, vaid nad on leppinud ka saia ja rafineeritud suhkru kasutamisega, milles puuduvad kõik väärtuslikud koostisosad. Sellegipoolest tuleb tunnistada, et inimsõltuvuste võitmisel on taimetoitlased läbinud kõige järsema tee. Kõige keerulisem samm on lihast hoidumine, pärast mida on lihavaba dieedi asendamine toortoiduga vaid väike samm, kuigi just selle väikese sammuga peavad nad jõudma oma lõppeesmärgini. Seetõttu võib eeldada, et kõikvõimalike arvamuste taimetoitlased aktsepteerivad toortoitumise põhimõtteid ja kogunevad sama lipu alla, et panna alus sellele õnnelikule elule, mis on alati olnud inimkonna unistus.

Dieeteetika eksperdina on Ameerikas suurepärase maine võitnud G. Hauser. Kuid isegi teiste dietoloogidega võrreldes edumeelne Hauser ei arvesta toiduvalmistamise kahjudega ja püüab seetõttu retseptide abil köögis tehtud kahjusid taastada. Oletame hetkeks, et tema nõuanne

Machine Translated by Google

võib olla kasulikku eesmärki. Aga kus on töötaja, farmitööline või tavaline inimene tänavalt, et leida tuhande dollari tasu, mida ta peab maksma, et saada teavet selle kohta, kui palju musta melassi ta peab hommikul võtma, kui palju pärmi õhtul , või mitu tuhat ühikut konkreetset vitamiini peab ta iga päev alla neelama?

See ei ole õige lähenemine. Tervikut on vaja kurssi viia maailma võimalikult põhjalikult inimorganismi lahutamatute toorainetega, muuta radikaalselt praeguseid toitumisharjumusi ning lõpetada konkreetsete dieetide ja üksikute vitamiinide soovitused.

Teadlased teavad, et ükski inimene, kes toitub ainult leivast, poleeritud riisist või lihast, ei saa loota kaua elada. Kuid tavaline inimene ei tea seda. Tema arvates pakuvad need toiduained suurepärast toitu. Kuidas saame tagada, et olude sunnil või vaesuse survel ei toida üksikisik ennast ja oma lapsi rumalalt ainult nende toiduainetega ega riku end seetõttu? Isegi kõige silmapaistvam teadlane, kes on kogu teemaga kursis, ei suuda oma ahnuse tungile vastu seista ja ta sööb neid neetud aineid nii palju, et tapab end aeglaselt, kuid kindlalt ja sooritab liiga vara enesetapu. vähk või südameatakk. Seetõttu ei piisa ainult nende ideede levitamisest raamatutes; vaja on mobiliseerida õiged riigiorganid, et viia sisse elementaarsed, planeeritud muudatused inimeste toitumisharjumustes. Tuleb võtta aktiivseid meetmeid, et järk-järgult piirata toitainete massilist raiskamist ning soodustada toore ja rikkumata toiduainete tarbimist. Igasuguse toitumise lõppeesmärk on toortoitumine, kui sõna "dieet" kaotab oma tähenduse ja annab koha väljendile LOODUSLIK TOITUMINE või INIMTEHASE LOOMALINE TOORMATERJAL.

Kunstlike vitamiinide ja mineraalide kasutamine peab olema

Peatatud

Machine Translated by Google

Toitekomponentide suhtelised kogused looduslikes toiduainetes on väga erinevad selles mõttes, et ühe komponendi ühe milligrammi vastu võib olla üks tuhandik milligrammi teist koostisosa ja üks miljondik milligrammi kolmandikku. Kuid üks miljondik milligrammi kaaluv koostisosa on inimtehase jaoks sama oluline kui see, mis kaalub ühe milligrammi. Nüüd hävivad toiduvalmistamise käigus esmajoones just need komponendid, mis esinevad vaid väikestes jälgedes.

Võib imestada, miks nii defektsete toorainete puhul ei lõpeta inimtehas korraga töötamist, nagu seda teeks tavaline tehas, vaid jätkab oma tegevust üsna pikka aega, viies sellega inimesed ekslikule järeldusele, et kõik, mis nende isu rahuldab, on toit. .

Asi on selles, et inimkeha pole tavaline tehas. See on tohutu maailm miljardite elanike, lugematute tehaste, erinevate organisatsioonide, süsteemide, kaupluste, reservide ja muuga. Isegi kui ta ei saa üldse toitu, suudab ta end säilitada kuni 70 päeva või isegi kauem, kasutades oma varuvarusid.

Pärast organismi sattumist jaotuvad toitained vere vahendusel inimkehasse ja iga rakk saab oma struktuurile ja eripärale vastavaid aineid. Kuid näärmete ja elundite rakud ei võta midagi nendest vähestest degenereerunud koostisosadest, mida on keedetud toidus nii väikestes sortides, mida võib sõrmedel üles lugeda. Nad ootavad näljas ja puuduses, kuni nende isand sirutab oma sõrmed, et aidata end sibula, rohelise köögivilja või puuvilja tükikeseni.

Inimene ei tunne üksikute rakkude nälgimist, sest hoolimata näärme- ja orgaaniliste rakkude äärmisest näljast on tema kõht täis, sõltuvus rahuldatud, ta ise on rahul. Kuid veelgi rohkem sisu on väärtusetud, loid ja passiivsed rakud, mis ahnelt õgivad "täielikult tasakaalustatud ehitusmaterjale"

Machine Translated by Google

nende struktuuridele ning "tugevdavad ja tugevdavad" keha, suurendades selle mahukust.

See on põhjus, miks 50-60 kilogrammi üleliigsete, kasutute rakkudega ei ole nn tervel, jässakal ja elujõulisel inimesel paarsada grammi aktiivseid spetsialiseerunud rakke, mille kaudu üks või teine tema näärmetest saaks regulaarselt toimida. ja toota veatuid tooteid. Kuni näärmed ja elundid pole jäänud ilma viimastest aktiivsete rakkude jäänustest, suudab mees oma olemasolu kuidagi lohistada; kuid kui need lõpuks ära kulutatakse, muutub surm vältimatuks.
Siis sureb "küllastunud", "jämedas" ja "jõuline" inimene oma näärmete ja elundite näljutamise tõttu. Näiteks kaotavad südamerakud normaalsete kontraktsioonide tegemiseks vajaliku jõu ja elastsuse. Seejärel püüab süda olukorda päästa, suurendades oma rakkude arvu, mille tulemusena suureneb see loomsetest valkudest ja saiast moodustunud rakkudega. - Kuid sellest pole kasu, sest neil rakkudel puudub igasugune kasuliku töö võime ja ei lähe kaua, kui elund lakkab üldse löömast.

Me ei tea kindlalt, kui palju erinevaid koostisosi läheb nisutera või mõne muu taimse keha valmistamine. Võtame hüpoteetilise, ligikaudse arvu, näiteks 10 000. Kõige elementaarsemate loodusseaduste järgi peaksime siis arvama, et inimtehase jaoks vajalikud toorained koosnevad 10 000 erinevast ainest ning nende materjalide tarnimisel on oluline jälgida, et üks või teine koostisosadest ei oleks puudub.
See on kõige loomulikum süsteem inimtehase normaalse töö tagamiseks.

Nüüd vaatame, kuidas selle küpsetatud söömise dieeti pööratakse vanus on. Mehed hävitavad neid olulisi aineid ja toidavad oma keha vaid mõne koostisosaga.

Pärast aastatepikkust põhjalikku uurimistööd leiavad bioloogid, et juustudes, võis, maksas või ajus on ainult 1015 liiki aineid. Oleks oodanud, et nad tunnistavad, et nad on oma pika töö tulemusena leidnud, et sellised ja sellised toiduained koosnevad vaid 10-15

Machine Translated by Google

rikutud, tasakaalustamata, mürki kandvaid, degenereerunud ja surnud aineid ning meie toorainet moodustavate koostisosade omasid, puuduvad 9990 sorti ja seetõttu on need toiduained nii puudulikud, kahjulikud ja ohtlikud, et nende kasutamine toitainetena on keelatud. kellegi poolt soovitatud. Selle asemel täpsustavad nad ükshaaval kõigi ainete nimetused, mida neil on õnnestunud neis toiduainetes leida, kirjeldavad üksikasjalikult nende ülesandeid toitumises ja soovitavad pärast nende omaduste loetlemist neid "kasulike" toitainetena. Nad ei maini sõnagi tuhandete toitainete puudumisest ega ka nende rollist toitumises ega katastroofilistest tagajärgedest, mis nende puudumisele alati järgnevad.

Need kaalutlused on aga küsimuse üsna olulised aspektid.

Tuleb meeles pidada, et toore funktsioonid on nii mitmekesised toiduained organismis, millest isegi kui inimene mingi ime läbi neid kõiki tundma õpiks, ei piisaks nende pelgalt kirjeldamiseks tervest eluajast. Peame pidama toitumise üheks põhiseaduseks asjaolu, et ükski toitaineline koostisosa ei saa täita oma tegelikku eesmärki, kui seda võtta eraldi, eraldi tervikust.

Kui juhitakse tähelepanu isegi kõige kuulsamale teadlasele, et see on olemas söödavas saias pole jälgegi vitamiinidest, ta tõrjub vähimagi kõhkluseta, et sööb ka vitamiine sisaldavaid toiduaineid. Sama õigustusega võib müürsepp terve päeva oma telliseid laduda ja müüri tõsta ilma mördita ja siis väidavad, et mõnikord kasutab ta ka mörti. Selline on pimedus, mis on põhjustatud toidusõltuvusest.

Mis on valge leib, kui mitte tärklis, suhkur, rasvad, valgud ja mitmesugused surnud soolad – teisisõnu vaid mõne meie tooraine moodustava 10 000 koostisosa elutu tuhk? Mis on rafineeritud suhkur, kui mitte üks ülalnimetatud 10 000-st? Mis on liha, kui mitte mürki sisaldavad valgud ja mõne degenereerunud koostisosa jäljed? Ometi täidab inimene oma kõhu nende väheste ainetega ääreni ja jätab oma elundid ilma tuhandetest tõeliselt olulistest toitainetest. Mis puudutab sellest tulenevaid häireid, mis tema organites ilmnevad, siis võib tekkida

Machine Translated by Google

mõne idee haiglaid külastades või meditsiiniõpikute illustratsioone uurides. Kuidas saab selliseid kohutavaid deformatsioone, haavandeid ja haavandeid tekitada, kui mitte kõrgemate toitainete puudumise tõttu?

Kuigi teadlased on seni avastanud vaid 40-50 liiki tuhandetest toitainetest, on nende ainete toime kirjeldusele pühendatud suur osa meditsiinilist kirjandust, mis on ka paljude muude meditsiiniliste tegevuste aluseks. Pealegi on kogu maailmas levinud suur hulk kaubandusettevõtteid, mis tegelevad nende ainete tootmise ja levitamisega.

Me võime hästi ette kujutada, milline on olukord, kui nende 40–50 koostisosa asemel õnnestub teadlastel ühel päeval leida 400 või 500, rääkimata 4000 või 5000 liigist ainetest. Tänapäeva mees näib olevat kaotanud silmist oma keha jaoks vajalike tõeliste toorainete terviklikkuse; kas ei ole need kohe tema käsutuses või on tal võimatu neid hankida. Seega peab ta oma organismi vajaduste rahuldamiseks igasse nurka ja nurka uurima, et need ükshaaval üles leida. Teadlased peavad teaduslikeks ainult neid aineid, mille valemid on neile teada ja mis on trükitud raamatutesse. Kuna neil pole teadmisi nisutera koostisosade täielikest valemitest, ei näe nad selles midagi teaduslikku. See on "tavaline" aine, mida on lihtne saada, leidub kõikjal ja mis on kõigile teada.
Kuid hoopis teine asi on see, kui neil õnnestub avastada uus toitaine ja leida selle valem. Seejärel muutub see teaduslikuks; selle avastust tervitatakse kui suurt triumfi meditsiini vallas ja mis veelgi enam, see toob tehastesse, apteekidesse ja kliinikutesse värsket indu ja entusiasmi. Ja see kõik on sellepärast, et inimene ei taha oma saiast loobuda.

Olgu kuidas on, inimesed peavad lõpuks tunnistama, et ainus viis haigustest vabanemiseks on kõigepealt rangelt piirata ja seejärel täielikult keelata meie toitainete massiline hävitamine.

Selleks peavad vastutavad organid intensiivselt reklaamima ja peab võtma aktiivseid meetmeid, et vältida massihävitamist

Machine Translated by Google

toitaineid. Nad peavad hankima toortoidu segudest uusi roogasid ja soovitama neid avalikkusele, kelle toitumisharjumused hakkavad seejärel järk-järgult muutuma. Selle tulemusena kaotatakse järk-järgult haigused, mis praegu inimkonda vaevavad, ja meie elukallidus mõjutab tohutut majandust.

Kui enne toortoidulisteks saamist tarbis meie pere iga päev kilo leiba, siis nüüd jätkub kilost nisu kaheksast kuni kümne päevani. Saia dieedil oleksin pidanud juba ammu surnud olema, aga tänu eluandvale nisule elan endiselt ja olen kindel, et elan veel vähemalt 40-50 aastat.

Tooresöömise tervise ja Kuumtöödeldud lapsed on parim vahend kuumtöödeldud toidu söömisest põhjustatud kahju kinnitamiseks

Põhimõtted tuleb ennekõike omaks võtta lasteaedades, lastekodudes, haiglates ja restoranides, seejärel populariseerida neid avalikkuses laiemalt. Selliste selgete ja ümberlükkamatute faktidega, nagu ma esitasin, võib loota, et selgeltnägelikud teadlased asuvad kohe tööle. Kuid kui nad soovivad saada täiendavaid konkreetseid tõendeid, pakun välja järgmise testi. Jaotagu ühes lastekodus olevad imikud kahte võrdsesse gruppi, millest ühte tuleks toita praeguste meditsiiniliste meetoditega, teist kasvatada toortoitumise põhimõtete järgi. Seejärel võrrelda kahe rühma tervist omavahel. Mul pole mingit kahtlust, et algusest peale on kogu maailmale selge, milline neist kahest süsteemist on tõeliselt teaduslik ja humanitaarne. Samad tulemused võib saada ka haiglapatsientide ravimeetodi kohandamisel.

Paljud lihtsameelsed inimesed võivad testile vastu vaielda põhjusel, et selliste "katsete" läbiviimine lastega on patune või kahjulik. Kuid kui sellised inimesed mõtlevad veidi sügavamale, saavad nad aru, et see ei ole eksperiment, mille eesmärk on kaitsta lapse elu ja tervist, toidates teda kogu ettenähtud puhaste toitainetega.

Machine Translated by Google

oma olemuselt inimorganismile. Tõelised katsed on need ebainimlikud katsed, mida tehakse teaduse varjus väheste sünteetiliste ainetega, mida laboris seni vaevu tuntakse ja mille tulemusena lahkuvad miljonid lapsed juba lapsekingades elust, jättes oma vanemad kibedaks. leina. Eksperimendid on need toimingud, mis mängivad inimeste tervisega 1001 degenereerunud toiduaine ja mürgiga ning tekitavad uusi haigusi. Neid haigusi nimetatakse naeruväärselt tsivilisatsiooni haigusteks, ilma vähimagi häbitundeta sellise "tsivilisatsiooni" ees ja arvestamata, et selliseid haigusi sünnitanud tingimusi võib nimetada teadmatuseks, metsluseks või barbaarsuseks, kuid mitte kunagi tsivilisatsiooniks.

Teadusasutused ja vastutavad riigiorganid peavad Uurige ilma lisata toortoitumise probleemi

Viivitus

Olen välja pakkunud radikaalse ja samal ajal väga lihtsa ja loomuliku meetodi, mille abil inimkond vabaneb kõigist maapealsetest haigustest. See on väga oluline teema, millele peavad viivitamatult tähelepanu pöörama kõik teadlased, arstid, haritlased ja vastutavad riigiorganid. Nad peavad kas avalikult tõestama, et ma eksin oma seisukohtades ja need elementaarsete katsetega ümber lükkama, või peavad nad oma tõde kinnitama ja astuma vajalikke samme nende elluviimiseks. Eelkõige, kui arstid ilmutavad ükskõiksust või vaikimist, võib avalikkus seda tõlgendada kui selget soovimatust haigusi tõrjuda, et nende tegevusvaldkond või tegevus ei väheneks. Mina isiklikult ei usu, et see üldiselt tõsi on, sest vähesed inimesed suudavad olla nii halastamatud; aga arstid peavad andma positiivse tõestuse, et neil on kõrgem ja õilsam eesmärk kui raha teenimine ning et nende eesmärk on tegelikult teaduse teenimine, inimkonna teenimine.

Õilsad, avalikult meelestatud ja altruistlikud arstid saavutavad oma ihaldatud eesmärgi toortoitumise aktsepteerimisega, samas kui ebainimlikud, isekad ja himulised arstid näevad selles oma isiklikku kaotust. Sügavalt juurdunud tavade muutmise väidetav raskus võib olla vaid õhuke ettekääne

Machine Translated by Google

varjata kurjade inimeste nigelaid omahuve. Tooresöömise avastamine on parim võimalus eristada üllast alatust, head kurjast, tarka ebatargast.

Ei ole humanitaarväärtusega tegevust kui toortoidu propageerimine. Kogu inimkond on vaja äratada sajanditevanusest unest, avada silmad, raputada ta välja letargiast ja vabastada ta praegusest õudusunenäost. Rikkad peavad annetama oma raha selleks otstarbeks; intellektuaalid oma ajusid. Hädavajalik on moodustada seltse, asutada klubisid, anda välja ajalehti ja trükkida raamatuid. Lisaks on vaja ehitada avarad sanatooriumid, kus on kõik mugavused puhkamiseks, meelelahutuseks ja sportimiseks ning mõnekuulise "vangistuse" abil, et terveneda, noorendada, vabaneda hävitavatest eelarvamustest ning aidata ja valgustada neid inimesi. kellel puudub vajalik informatsioon ja tahtejõud. Selleks on palju kasulikum ja soovitavam pühendada raha ja energiat kui ehitada kasutuid hooneid, mida me ei vaja, nagu kirikud, koolid ja haiglad. Toores söömine on proovikivi, mille abil saame kontrollida, milline intellektuaal tõesti omab vaba ja piiramatut otsustusvõimet või milline inimene on tõepoolest huvitatud avalikkuse tervisest ja heaolust. Just kuldsete tähtedega jäädvustab ajalugu selliste inimeste nimed.

Tõtt rääkida pole patt

Mõned inimesed süüdistavad mind teravas keeles. Kui ma nimetan küpsetatud sööjaid mõrvariteks, tõrjujateks ja kurjategijateks, siis ma ei süüdista; Ma räägin lihtsalt tõtt, nii kibe kui see tõde ka pole. Kui ema täidab omaenda hoolikate kätega oma armastatud lapse suu sooja toiduga, kahjustab ta oma beebi organeid ja viib ta haigustesse ja surma. Kui arst koostab väikestele lastele "toitevatest" ja "kergesti seeditavatest" toitudest koosneva dieedi ja

Machine Translated by Google

kirjutab välja kunstlike vitamiinide pillid juur- ja puuviljade arvelt, paneb ta toime veelgi suurema süüteo.

Näen iga päev, kuidas saatuse kummalise irooniaga peavad nõrgad ja haiged tervendavateks just neid aineid, mis on olnud nende haiguste põhjuseks, ja õgivad neid ahnelt, samal ajal kui nad, vastupidi, ehmatusega väldivad ainsat. ained (toored köögiviljad ja puuviljad), mis võivad taastada nende tervise, kuna nad peavad neid oma vaevuste põhjuseks. Ainuüksi selle saatusliku eksiarvamuse tõttu ohverdatakse miljoneid elusid. Inimene, kes tungib kogu tragöödia sügavusse, ei saa kunagi jääda jahedaks ja ükskõikseks.

Selle hävitamise vastu ei eksisteeri juriidilist takistust Inimtehase jaoks mõeldud toorained

Kui seadme õiges tasakaalus ilmneb väike defekt Maakonna tööstusele tarnitud toorainega süüdistatakse vastutavaid isikuid ettevaatamatuses ja võetakse vastutusele, samas kui inimvabriku korralikuks tööks vajalike toorainete kõige jubedama võltsimise toimepanijad jäävad sageli ilma. Praegusel teaduse arengu sajandil on kõige võhiklikumal ja rumalamal inimesel absoluutne õigus otsida uusi meetodeid looduslike toiduainete mandumiseks ning välja mõelda ja müügiks pakkuda kõige naeruväärsemaid söödavaid toiduaineid. Eriti kummaline on aga tõsiasi, et suur teadlane, suur tsütoloog, kes on pühendanud oma elu elusrakkude bioloogiliste funktsioonide uurimisele, või dietoloog, kelle elu peamine eesmärk on ideaalne dieet inimesele, ostab kuhjaga selliseid degenereerunud aineid ja pakub neid oma rakkudele ülima ükskõiksuse ja hoolimatusega, juhindudes ainuüksi oma suulae diktaadist.

Esmapilgul tundub uskumatu, et suudame end vabastada kõik haigused toortoitumise teel. Kuid ettepaneku suursugusus seisneb juba selles, et "uskumatu" muutub kergesti teostatud reaalsuseks. Raskust toidusõltuvusest loobumisel ei tohi pidada takistuseks ideaali elluviimisel.

Machine Translated by Google

toores söömine; vastupidi, see peab toimima mõõdupuuna inimkonna vaenlase tugevuse mõõtmiseks ja ajendama meid tegema kõik endast oleneva, et takistada sellise kohutava koletise sisenemist vastsündinud lapse kehasse. Isegi need inimesed, kellel on raske ise küpsetatud eineid hüljata ja oma kahjulikud harjumused siiski püsivad, peavad kinnitama tõde ning kasvava põlvkonna ja inimkonna tuleviku nimel võitlema selle tõe võidu eest kuulutades. ja toortoitumise põhimõtete selgitamine ja kõik muud kättesaadavad vahendid.

Muidugi nendele kitsarinnalistele ja tagurlikele inimestele kes on pöördumatult kallutatud keedetud toitude ja ravimite kasuks, on toortoitumise põhimõtted liiga arenenud, kuid tänapäeval elame kosmilisel ajastul, mitte keskajal, mil iga edumeelset ideed või suurt leiutist kiusati aastaid taga. võhiklik rabelemine. Tänapäeval on meie ees küsimus inimkonna ellujäämisest või hävitamisest. Kõhklemine on ebainimlik.

Toores söömine tagab avalikkuse ees tohutu kasu

Säästa ja tõstab elatustaset Mitu Ajad

Uskumatu kogus toitaineid hävib tulekahjus ja koorimise, rafineerimise ja töötlemise arvukate vormide abil. Näitena võib öelda, et 100 grammi idandatud nisu toiteväärtus on suurem kui kilogrammist nisust saadud saial.
Sama kehtib ka kõigi teiste maisi-, kaunvilja-, juur- ja puuviljasortide kohta. Kui me täna loobume kõigist loomsetest toiduainetest, suudavad maailmas toodetud köögiviljad ise toita mitu korda rohkem kui praegune maailma rahvaarv, eeldusel, et neid süüakse toorelt. Toores söömise tegelik tähendus muutub veelgi arusaadavamaks, kui mõtleme tööjõule, ajale ja rahale, mida inimesed raiskavad nende toitainete hävitamisele, ja siis kõike.

Machine Translated by Google

ravikulud, mida kannavad nii erinevad tervishoiuministeeriumid kui ka üldsus, lootuses likvideerida kahjustused, mille meie elundites on põhjustanud nende samade toitainete hävitamine. Olen valmis näitama oma väidete õigsust konkreetsete tõenditega kõigile, kes soovivad saada selle teema kohta lisateavet. Ajalugu ei anna kunagi armu neile vastutavatele võimukandjatele, kes näitavad üles ükskõiksust ja sulgevad oma kõrvad nende karjuvate tõdede ees, et õigustada oma isiklikke sõltuvusi.

Nende keeldumisel toortoitumise põhimõtetest võib olla ainult kaks põhjust. Nad peavad kas teatama, et eelistavad pigem taluda haigusi, mitte jätta inimkonnalt ilma toiduvalmistamise "rõõmudest" ja loobuma võimalusest rakendada praktikas terve rida selle tulemusel saavutatud "teaduslikke saavutusi". palju rasket tööd või minu pakutud põhitestide sooritamisega peavad nad tõestama, et toores söömine ei vabasta inimesi haigustest, vaid kahjustab neid veelgi.
Seda on neil üsna võimatu teha. Sellest järeldub, et neil ei jää muud üle, kui tugineda oma esimesele arutluskäigule, mille äärmine ebainimlikkus on kõigile ilmne.

Seetõttu nõuan kõigi süütute laste nimel, et toorsöömise vastased esitaksid oma vastuväited ajakirjandusele, et nad saaksid oma õige vastuse ja avalik arvamus saaks teha vajalikke järeldusi ja välja öelda. lõplik ja õiglane otsus.

Igaüks peab ära tundma tõelise ja lahutamatu toore Tema keha materjalid

Iga üksikisik on ühe keerulise omaja uhke tehased maailmas ja ainult tema vastutab antud tehase tõrgeteta toimimise eest. Seetõttu on vajalik, et ta oleks põhjalikult kursis selle imelise tehase tõelise, veatu ja tervikliku toorainega.

Machine Translated by Google

Nende toorainete terviklikkust ei määra tänapäeva bioloogide toitumisõpikutes kindlaks määratud valkude, rasvade, süsivesikute, vitamiinide, mineraalide ja kalorite kogused. Samuti pole seda võimalik kindlaks teha, pannes kõrvuti pikki loetelusid keedetud toitude retseptidest.

Meie imeline loodus on miljonite ja miljonite aastate ja kõige täpsemate arvutustega kokku toonud inimorganismile vajalikke lahutamatuid tooraineid, ühendanud need täiuslikus harmoonias ja vajalikus koguses, andnud neile elu ja koondanud köögiviljadesse. kehad elusrakkude kujul.

Kogu toitumise saladus peitub selles, et need rakud on surnud või elus. Mitte mingil juhul ei saa surnud rakkudest koosnevad ained olla inimtehase tooraineks.

Inimene ei tohiks kaotada mõõdutunnet ega hiilgada oma leiutiste üle mõistuse piiridest väljapoole. On tõsi, et üksikute toitumiskomponentide uurimisel on bioloogid võtnud tohutult vaeva ja teinud palju olulisi avastusi, mis väärivad täielikult meie tunnustust. Kõiki neid saavutusi võib aga pidada suurteks ainult inimese praeguse tehnilise ja vaimse arengu suhtes. Vastupidiselt ülimale loodusetarkusele pole isegi kõige silmapaistvamatel teadlastel kogu oma õppimise ja lugematute avastustega paremat taipu kui viieaastasel lapsel. Seetõttu ei ole neil õigust rikkuda looduse loodud toorainete harmooniat ja terviklikkust ning suruda avalikkusele peale oma lapsik teadmised kui täiuslikud teadused.

Kahtlemata püüdes tungida toiduainete saladustesse Teadlaste lõppeesmärk on ära tunda kõik need toitainelised koostisosad, mis on inimorganismile olulised, määrata nende suhteline kogus ja integreerida need omavahel kokku. Teisisõnu soovivad nad kunstlikult valmistada nisu- või läätsetera ja anda sellele elu. Kuid seda, mida inimene pole suutnud pärast tuhandeid aastaid kestnud lakkamatut tööd saada, kingib loodus meile täna tasuta. Mida me veel tahame? Kas meil on mingeid kahtlusi kooskõlas tarkuse

Machine Translated by Google

universum või kas lihasõltuvus õhutab inimest sooritama kõige uskumatumaid rumalusi?

Kõige mõttetum ja ohtlikum on arvata, et vajame rohkem valke või muid toitekomponente kui taimsetes kehades. Kui viimased sisaldavad vaid väikeses koguses valke, järeldub sellest, et meie keha rohkem ei vaja, sest just nende kogustega on meie organism konstrueeritud ja arenenud miljonite sajandite jooksul.

Mõnele inimesele meeldib väga pidevalt kehast rääkida. ehitusmaterjalid. Kui "täielikult tasakaalustatud" loomsed valgud ja "toiteväärtuslikud toidud" suudaksid iga põlvkonna pikkust kasvatada vaid ühe millimeetri võrra, siis tänapäeval oleks inimese pikkus kasvanud juba mitme meetri võrra.

Masstoodanguna toodetud kunstlikud vitamiinid ei saa kunagi toimida toitainetena sel ilmselgel põhjusel, et üsna sageli lõpetavad nad viie minuti jooksul pärast inimkehasse sattumist meie organismi talitlused sootuks; teisisõnu ajavad nad meid surnuks.

On taunitav lühinägelikkus pidada ühtki kindlat toiduainet konkreetse vitamiini või mõne muu toitainelise koostisosa allikaks.
Kõik orgaanilised ühendid moodustuvad peaaegu samadest koostisosadest, kuid need erinevad oma füüsikaliste ja keemiliste omaduste poolest koostise ja molekulaarstruktuuri erinevuste tõttu. Seega teavad kõik, et alkoholid ja suhkrud koosnevad samadest keemilistest elementidest (süsinik, vesinik ja hapnik), kuid need erinevad oluliselt värvi, maitse ja välimuse poolest. Linde peetakse puurides ühte liiki seemne või teraviljaga ning koduloomi toidetakse sageli ainult ühte liiki rohul. Ometi saavad need olendid oma valkude, rasvade, vitamiinide ja mineraalainete koguvaru ühest toidust, mida neile antakse.

Haiguste ravi valevitamiinide, hävitavate antibiootikumide ja erinevate mürkidega on lootusetud katsed, mis ei põhine mitte etioloogilistel ja elementaarsetel arutlustel, vaid sümptomaatilistel, näilistel ja vastuolulistel andmetel.

Machine Translated by Google

Ükski tehisvitamiin ei suuda taastada lõkkel põletatud looduslike vitamiinide imelist tasakaalu; ükski mürk ei suuda reguleerida degenereerunud elundite ja näärmete normaalseid bioloogilisi funktsioone; ükski antibiootikum ei asenda köögis hävinud looduslikke antibiootikume.

Loomad ravivad oma haavandeid neid lakkudes. Nende eritised ja sülg on varustatud bakteritsiidsete omadustega. Keedetud sööja mehe eritistel aga sellised omadused puuduvad. Tooresööja hoiab ära tõsise külmetuse ohu hingamisteede kudedest eralduvate eritiste kaudu, samal ajal kui keedetud sööja toodab röga ja sülje, kuid ei suuda siiski sellele samale ohule vastu seista.

Keedetud söömise ajastu on vanus, mil tekivad sõltuvused, Ebausk ja mikroobid valitsevad ülimalt

Tänapäeva meditsiini ümbritseb asjatute ebauskude sassis võrk. Kogu meditsiiniline tegevus põhineb sümptomaatilistel, näilistel, petlikel ja vastuolulistel andmetel, samas kui kõige olulisem ja põhiprintsiip on mattunud unustuse hõlma. See on tõsiasi, et IGA TEHASE EFEKTIIVNE TÖÖ ALLUB INSENERI POOLT MÄÄRATUD INTEGRAALSE TOORMATERJALI ÜHTNE VARUSTAMINE. Sel juhul ON INIMESE TEHASTUSE TERVISEKS TOORMATERJALID ELUSAD TAIMERAKUD JA EI MITTE MUUD.

Mõningatest tehnilistest õnnestumistest joovastanuna kujutleb tänapäeva inimene end tsivilisatsiooni haripunktis, tegelikkuses aga veedab ta kõige primitiivsemat, ebaloomulikku ja õudusunenägude elu. Üldiselt juhivad poliitika, majanduse, moraali ja tervise vallas inimese mõistust ja tundeid ning tema tegevust juhivad vastikud sõltuvused ja asjatud ebausk. Unustades elu kõige olulisemad ja põhilised probleemid, liialdavad mehed üsna tühiste teisejärguliste asjadega ja muudavad need elulisteks küsimusteks ning raiskavad siis tohutult aega ja ressursse, loovad

Machine Translated by Google

vaenu, valasid vereookeani ning levitasid üleilmseid hävinguid ja hävingut.

Mineviku ajaloolased on maalinud kõige jäledamate värvidega välisvallutajate panused ja austusavaldused. Kui tänapäeval, riigitüüri asumisel, kasutavad tsiviliseeritud ja valgustunuks peetavad mehed erinevaid seadustatud ettekäändeid, et konfiskeerida oma isiklike sõltuvuste ja ambitsioonide rahuldamiseks üle 90 protsendi oma rahva kogupalgast. Nad julgustavad tubaka, alkohoolsete ja mittealkohoolsete jookide, tee, kakao ja kohvi tootmist, mis kõik õõnestavad inimeste tervist, ning tunnevad seejärel uhkust nendest allikatest saadava valitsuse tulude suurenemise üle. Sama hästi võib rumal pereisa rõõmustada oma tühise kopika üle, mis on saadud tema laste poolt raisatud naela arvelt ja, mis veelgi hullem, nende tervise kahjustamise raske hinnaga.

See, et üksikute vitamiinide ja mineraalainete praegused soovitused ja soovitused ei anna kasulikke tulemusi, ilmneb tõsiasjast, et kõikvõimsa sõltuvuse tungil arenevad inimkonna toitumisharjumused järk-järgult välja hirmutava mustriga, mis julgustab vitamiinide ja mineraalainete puuduses ohtlike toiduainete tootmine. Ilma vähimagi puhkuseta tekivad pidevalt tehased tubaka, alkohoolsete ja mittealkohoolsete jookide, küpsiste, maiustuste, jäätise, vorstide, konservide, saia, margariini ja mitmesuguste muude ohtlike ainete tootmiseks.

Kõik see tõestab seda oma igapäevaelus inimesed ei juhindu mitte tervest mõistusest, vaid destruktiivsetest sõltuvustest ja tühjadest ebauskidest, mis on iseloomulikud kuumtöötlemisel söövale inimkonnale. Selles maailmas eksisteerib arvukalt rühmitusi, mis tegelevad triviaalsete ja teisejärguliste rangelt piiratud huvi pakkuvate küsimustega. Edaspidi peaks tsiviliseeritud inimese esmaseks kohustuseks olema kiire ja otsustav kampaania igasuguste sõltuvuste ja ebausu vastu. See on ainus põhivahend, mille abil inimene seda teeb

Machine Translated by Google

õnnestub saavutada see rikkalik, rahulik, mugav, terve, pikk ja õnnelik elu, mille poole ta on alati püüdlenud.

Konkreetne tõestus on mu silme ees. Tooresöömise abil mitte ma olen päästnud ainult oma elu, aga olen ka vabanenud kõigist nendest haigustest, mis mind pidevalt piinasid, ja tõrjunud endast täielikult selle kummitava varajase surma tondi. 61-aastaselt, kui kokasööjad lõpetavad töötamise ja lähevad pensionile, olen tagasi saanud 25-aastase noormehe tervise, jõu, jaksu ja energia.
Kuude kaupa töötan ma 16 tundi päevas, tundmata vähimatki väsimustunnet. Olen üsna kindel, et elan uuesti täis küpsetatud sööja elu.

Sageli on öeldud, et inimene peab sööma, et elada, ja mitte elama selleks, et süüa. Nüüd on kätte jõudnud aeg tõestada, kes on need, kes peavad söömist vahendiks eesmärgi saavutamiseks, mitte eesmärgiks omaette. Laske sellistel inimestel minu eeskujul astuda areenile, ühendada käed ühise eesmärgi nimel, võidelda iga inimliku sõltuvuse vastu ja avada tee uuele ja õnnelikule elule kogu inimkonnale.

Selles raamatus käsitletavad teemad ei ole spetsiifilised küsimused, mida tuleks arutada suletud uste taga. Need on asjad, mis puudutavad inimkonda tervikuna ja neid tuleb avalikult käsitleda, et igaüks saaks ära tunda oma keha tõelise tooraine.

Kõigi enda ja oma laste tervisest huvitatud inimeste kohus on tõsta häält ja nõuda, et toortoitumise põhimõtete vastu seisjad esitaksid oma kriitika ajakirjandusele, et mul oleks võimaluse anda neile asjakohaseid vastuseid ja seega hajutada üldsuse skeptilisust toortoidu doktriini suhtes.

Lisa

Minu toortoitumist käsitlevate raamatute lugejad pöörduvad minu poole sageli nii isiklikult kui ka kirjalikult ja küsivad üksikasju spetsiaalse toortoitumise dieedi kohta. Nüüd pole tooresööjal hommikuks erilist programmi,

Machine Translated by Google

lõuna- või õhtusöök. Ta sööb alati, kui tahab, mida iganes soovib ja nii palju, kui isu nõuab. Aga kuna keedusööjad, olles harjunud eritundide ja söötmisseadustega, soovivad näha ka toortoidu süsteemi teatud reeglite alusel reguleerituna, siis las see nii olla. Selles pole erilist kahju.

Üksiku inimese suutlikkus välja töötada üksikasjalikke retsepte ja koostada erinevaid menüüsid, mis sisaldavad palju uusi roogasid, käib muidugi üle. Lugematu hulk erinevaid küpsetatud roogasid ja degenereerunud toiduaineid, mida me täna näeme, on välja töötatud järk-järgult, tuhandete aastate jooksul ja tuhandete inimeste jõupingutustega.
Kui inimesed on lõpuks veendunud, et kõige mõistlikum toitumisviis on toortoitumine, ilmuvad üleöö justkui mitmesugused soolased toidud.

Eeldusel, et ta pühendab mõne nädala oma tavapärasest toiduvalmistamisele kuluvast ajast, saab iga perenaine meie käsutuses olevate arvukate toortoiduainete segude abil oma maitse järgi valmistada väga erinevaid imelisi uusi roogasid; ja seda tehes rikastab ta samal ajal üldmenüüd. Võtame näiteks meie enda pere.

Pärast mitmeid katsetusi jõudsin järeldusele, et selliseid toite nagu terad, kaunviljad, kartulid, baklažaanid ja luuüdi, mille toores tarbimist toidusõltlased peavad võimatuks, võib segada erinevates kogustes, et moodustada selliseid soolaseid salateid, mis meeldivad. isegi kõige veendunum lihasõltlane.

Leotame rohkes vees nisu, läätsi, kikerherneid, ube jne.
Kui nad hakkavad idanema päeva või kahe pärast, loputame neid värske veega. Seejärel kurname selle vee ära, katame poti kaanega ja paneme jahedasse kohta. Sellises seisundis võib neid süüa kolm või neli päeva. Neid võib võtta ka rosinate, kreeka pähklite, datlite ja paljude muude toiduainetega või segada erinevate salatitega.

Kui tahame salatit valmistada, siis laseme nisu, läätsed jms läbi hakkmasina ning riivime peeneks kartulid ja porgandid

Machine Translated by Google

riiv; siis lõikame kurgid, tomatid ja sibulad noaga õhukesteks viiludeks ning tükeldasime rohelise pipra ja mitut sorti rohelisi köögivilju.

Nüüd segame need kõik kokku ja lisame toores oliiviõli, värske sidrunimahla ja veidi värsket allikavett. Võib lisada ka kreeka pähkleid, rosinaid, datleid ja nii edasi. Koostisosade suhtelised kogused sõltuvad individuaalsest maitsest. Suvel on selliseid salateid meeldiv süüa jääga.

Võttes aluseks selle salati valmistamise meetodi, on võimalik valmistada väga erinevaid erineva maitse ja välimusega salateid, kasutades kõikvõimalikke rohelisi ja muid erinevaid köögivilju, nagu spinat, salat, baklažaan, peet ja üldiselt , mida iganes meie juurviljaaiad pakuvad, kuid salati olulised komponendid on terad, kaunviljad ja kartul.

Sellest salatist peab saama kogu inimkonna põhitoit. See toit, mis on nii rikaste kui ka vaeste jaoks kõige täiuslikum toit, on tervistav, tugevdav, rahuldav, toitev ja odav. See on roog, mis sisaldab kõiki pikaks ja tervislikuks eluks olulisi tegureid. See on retsept kõigi haiguste vastu. Taldrikutäiest seda einet koos vähese puuviljaga on täiesti piisav, et rahuldada mehe igapäevane vajadus ja samas pakkuda talle parimat kaitset igasuguste haiguste vastu.

Võttes arvesse teatud sortide suhtelist kallidust puuviljadest, mida talvel napib, arvavad mõned, et toores söömine osutub siis üsna kalliks. Nad kujutavad ette, et tooresööja peab aastaringselt toituma ainult värsketest puuviljadest. See muidugi ei vasta tõele. On inimesi, kes lõpetavad suure eine suure puuviljakogusega. Kui sellised inimesed söövad seda puuvilju ainult osa leivast, mida nad tavaliselt tarbivad (kuid loomulikult toores nisu kujul), on nad täiesti rahul. Nii säästavad nad nii keedetud toitude, tee, küpsetiste kui ka kõikvõimalike muude degenereerunud söögikraami valmistamise kulusid ja vaeva.

Machine Translated by Google

Teatud toiduaineid, nagu nisu, kreeka pähklid, juurviljad, leidub igal aastaajal ja nende hinnad kõikuvad vähe. Lisaks võib värsketest puuviljadest kasu saada, kui neil on hooaeg; seega, kui mooruspuuvilju on palju, võime toituda peamiselt mooruspuumarjadest, nii viinamarjadest ja muudest puuviljadest.

Talvel võib mitmesuguseid looduslikult kuivatatud puuvilju külmas vees leotada, toorkompotiks muuta ja hea meelega nautida. Sellele kompotile võib lisada pähkleid, pistaatsiaid, idandatud nisu, kardemoni või vaniljepulbrit jne. Toorkompott on kõige säästlikum ja samas ka mõnusam toit talvel.

Lisaks kreeka pähklite, mandlite, pistaatsiapähklite ja sarapuupähklite söömisele naturaalses olekus, segatuna teiste kuivatatud puuviljadega, võime neid ka jahvatada ja kasutada mitmel muul kujul või segada toorte juurviljade või erinevate kompottidega. Tooresööja kõige mõnusam maiustus on "Halva" ehk kreeka pähklite, mandlite või pistaatsiapähklite maius. Need purustatakse, maitsestatakse kardemoni, vanilje või safraniga ja lõigatakse väikesteks ruutudeks. Seda Halvat süüakse suurima mõnuga koos erinevate roheliste köögiviljadega. Seda võib panna salatilehe sisse ja süüa omamoodi võileivana. Värske sidrunimahlaga segatud vesi on parim jook, mida lastele anda

Kokkuvõtteks on taas vaja lugejale meelde tuletada väga oluline asjaolu, mida tuleb alati meeles pidada. Toortoidu algperioodil võivad sõltlased kogeda erinevaid vaevusi, mis võivad jätta mulje, et toortoidud on neile kahjulikud ning nõrgestavad või haigestavad. Tuleb meeles pidada, et kõik olemasolevad ekslikud ja hukatuslikud ettekujutused dieteetikas tulenevad sellistest näilistest ja vastuolulistest muljetest. Seetõttu ei tohi välised sümptomid kunagi olla ettekäändeks töö pooleli jätmiseks. Tuleb ära oodata lõplikud tulemused, mis võivad võtta paar nädalat või kuud. Kuid kui kuumtöödeldud toite segatakse mõnikord toortoitudega, võivad need tulemused olla väga hilinenud ja olla ebaefektiivsed või üldse mitte ilmneda.

Machine Translated by Google

Nende ebamugavustunne pole muud kui ravivad reaktsioonid ja neile osutatava vastupanu tõttu saavad nad vabaneda kõigist teadaolevatest ja tundmatutest haigustest.

Kõige püsivam neist ebamugavustest on loomulikult iha keedetud toit. Alati tuleb aga meeles pidada, et sellistes oludes tuntavaid "nälja" impulsse ei stimuleeri mitte normaalsed ega terved rakud, vaid mandunud, kasutud ja mitteaktiivsed rakud ning kehasse kogunenud mürgid; teisisõnu just selle haiguse poolt, mis organismi raiskab. Seetõttu suudame just seda "näljatunnet" taludes ja vastu seistes need mürgid kõrvaldada, vabaneda väärtusetute rakkude olemasolust, koguda vajalikku aktiivsete rakkude komplekti ja kindlustada üks kord kõik õnnistused. hea tervis. Iga tund selle "nälja" vastupidamist on võit meie võitluses haiguste vastu.

Teheran, 1963

***

TEINE OSA

Inimorganismi ehitus

Teemad, mida selles raamatus käsitlen, ei ole spetsiifilised probleemid. Need on küsimused, mis puudutavad inimkonda tervikuna. Need mõjutavad kõiki neid, kellel on keha ja kes elavad; need puudutavad kõiki neid, kellel on suud ja kes söövad. Seetõttu püüan alati kirjutada võimalikult lihtsas keeles, tuginedes oma järeldustele üldistele andmetele ja argumentidele, ummistamata oma kirjutist selliste teaduslike üksikasjade ja seedimatu terminoloogiaga, mis jääb enamikule minu lugejatest arusaamatuks. Oma argumentides ei tugine ma arvukatele näilistele ja vastuolulistele andmetele, mis on laboris ebatäiuslike vahenditega saadud, ega, mis veelgi hullem, sellistel andmetel põhinevatele ekslikele eeldustele. Tõestused, mida ma esitan, on ümberlükkamatud loodusseadused ja sellised üldised järeldused, mis o

Machine Translated by Google

kogemus ja mida iga indiviid igas maailma nurgas saab hõlpsasti ise katsetada ja kontrollida.

Tegelikkuses on toorsöömise kontseptsioon nii lihtne, et selle saab kokku võtta kahe lihtsa lausega: inimese keha looja on loonud ka sellele vastavad toorained; tingimusel, et me toome need toorained kehasse tervikuna, ilma neid rikkumata, läbib inimorganism kogu oma eluperioodi, ilma et ta peaks ühelegi haigusele alluma.

Iga inimene, kes on piisavalt selge, et mõista nende kahe lause tõelist tähendust ning sellele vajalikul määral mõelda ja järele mõelda, saab kergesti aru, millises kahetsusväärses seisus on tänapäeva inimese toitumissüsteem. Ta näeb sama kergesti ka seda, et inimesed on inimeste haigustega võitlemisel juba sajandeid kasutanud selliseid vahendeid, mis on nii ekslikud kui ka ohtlikud ning pealegi on kõigil neil vahenditel väga vähe seost haiguste peamiste põhjustega. .

Pärast aastatepikkust hoolikat õppimist ja põhilisi isiklikke kogemusi olen täna pole kahtlustki, et loomulik toitumissüsteem mitte ainult ei vabasta inimkonda igasugustest haigustest, vaid tagab ka igale inimesele imeliselt pika elu, mis on täis rahu, õnne ja mugavust.

Tänapäeva mehe elu on kohutav õudusunenägu, mida kummitavad lugematud patud, sõltuvused ja pahed. Tõepoolest, oleks vaja täita tuhandeid köiteid, et kirjeldada täielikult kõiki inimese pahesid, loetleda üksikasjalikult tema ekslikud toitumisharjumused, viidata üksikasjalikult tema kommete õelatele rikkumistele ja lõpuks osutada ühele. üks erinevatest ekslikest vahenditest nende pahedega võitlemiseks. Kuid meie ees seisev peamine probleem on see, et iga mees teaks selgelt, kuidas haigused sünnivad ja milline on radikaalne meetod nende haiguste lõplikuks likvideerimiseks.

Esiteks on vaja teada, kuidas meie organism on ehitatud ja mis on toitumine.

Machine Translated by Google

Nagu me teame, ilmus meie planeedil elu esmakordselt üherakuliste organismide kujul. Hiljem tegid need üksikud üherakulised kehad koostööd, moodustades erinevaid rühmitusi ja tekitades mitmerakulisi organisme. Mõne raku esialgne koostöö areneb aja jooksul nii kaugele, et sünnib paljudest miljarditest rakkudest koosnev elusolend.

Iga üksikrakk on iseenesest keeruline organism, kuid selline organismidel on erinevad arenguetapid. Kõige primitiivsemad üherakulised organismid olid kõige elementaarsema ehitusega amööbid, mis liikusid vees ilma nähtava eesmärgita. Nende ainsad funktsioonid olid toidu otsimine, söömine, seedimine ja paljunemine lihtsa kaheks jagamise protsessiga.
Neil olid algelised seedeorganid, mis aja jooksul järk-järgult arenesid. Hilisemas arengufaasis rühmitasid need rakud kokku, moodustades mitmerakulisi organisme. Teisisõnu, hülgades oma sihitu elust eraldatud individualismi, lähevad nad edasi koostööellu, kus igal rakul on kollektiivsete tegevuste koondmustris täita konkreetne funktsioon.

Võrrelge ürginimese individualistlikku elu enne teda võiks isegi korralikult rääkida, tänapäeva suurrahvaste ühistueluga, kus töötavad koos eraldi inimrühmad. Kuid isegi meie tänapäeva arenenud ühiskonnas võib leida kasutuid, rumalaid, parasiite ja kuritegelikke tegelasi, kes meenutavad meie ürgse aja laisaid esivanemaid. Ometi elavad sellised olendid kõrvuti erakordselt andekate ja geniaalsete meestega.

Sama kehtib ka inimkeha kohta, kus kasutud parasiitrakud jätkavad oma loid eksistentsi kõrvuti äärmiselt kasulike rakkudega, mis on kõige arenenumas arengujärgus. Inimkehal on oma erinevad organisatsioonid ja asutused, mida nimetatakse näärmeteks, organiteks, süsteemideks jne. Need elundid ja süsteemid täidavad oma ülesandeid spetsiaalsete rakkude teatud rühmade samaaegsel jõupingutusel. Huvitav on märkida, et need spetsiaalsed rakud ei täida oma spetsiifilisi funktsioone spetsiaalsete instrumentide ja

Machine Translated by Google

väljastpoolt ehitatud seadmed; pigem muudetakse igaüks neist ise kogu oma struktuuri kaudu väga keeruliseks tehaseks.

Nii on neerud moodustavad rakud varustatud spetsiaalsete drenaaži- ja filtreerimisseadmetega, mille abil nad eralduvad verest ja väljutavad koos uriiniga organismile kahjulikke lisandeid ja mürke; näärmete rakud võtavad rakkudevahelisest vedelikust vajalikke tooraineid (millest pole keedetud toidus jälgegi) ja toimetavad need hormoonideks kehasse; lihasrakkudel on eriline kontraktiilne jõud, mis võimaldab neil teha kehalisi liigutusi ja teha rasket mehaanilist tööd; lõpuks toidavad närvirakud kiudude jardide abil, mille abil edastatakse aju käsud kogu kehale. Seega on iga inimkeha moodustav rakk keerukas tehas, millel on eriline struktuur, mis erineb oma funktsioonide poolest naabrite omadest, alustades küünte, juuste, luude, lihaste ja näärmete rakkudest kuni ajurakkudeni.

Kahtlemata olnuks väga huvitav saada komplektne teadmised rakkude ehitusest ning kõigi neis toimuvate tegevuste ja protsesside olemusest. Kuid isegi kui inimene suudaks mingi ime läbi tungida kõigisse rakkude ja nende mitmekülgsete funktsioonide varjatud saladustesse, oleks nende kirjeldamiseks vaja täita mitte ainult tuhandeid, vaid miljoneid köiteid, samal ajal kui igaüks meist vajaks tosin elu. saada kõigest kirjutatust vaid pealiskaudne ülevaade.

Vastupidiselt mõnede uhkeldajate pretensioonikatele väidetele, mees tal on tõesti väga vähe teavet kõigi nende asjade kohta. Iga edasiminekuga õpingutes oleks ta pidanud olema üha enam veendunud, et teadmised, mida ta oli suutnud omandada, on ääretult väike osa sellest, mis tema eest ikka veel varjatud on. Ometi kujutleb tänapäeva inimene mõnest tehnilisest õnnestumisest joovastutuna end teadusliku täiuse haripunktis ja rikub ilma igasuguse takistuseta seda imede imet, inimorganismi. Tegelikult on ta nii naiivselt edev, et kõige kohutavama abil

Machine Translated by Google

väljamõeldisi ja veelgi kohutavamate mürkidega võtab ta ette meeleheitlikult hullumeelseid EKSPERIMENTE, et parandada häireid, mis selles organismis on ilmnenud. Sest tõepoolest, KATSEMINE, KATSEMINE JA VEEL VEEL KATSEMINE pole siiani midagi tehtud. Pealegi ei tee ta neid katseid mitte ainult vaeste kaitsetute loomadega, vaid ka enda kehaga, oma armastatud lastega, kogu inimkonnaga. TA EI NÄE OMA EESMÄRK SAAVUTAMISEKS MUUD VAHENDID.

Kuid me peame alati silmas pidama ümberlükkamatut tõsiasja: mees, kes ei tunne tavalise kella tööst piisavalt teadmisi, ei tohiks kunagi hakata seda parandama, kartes lihtsalt vale käeliigutusega kogu mehhanismi segamini ajada. Tänapäeva teadlaste inimorganismiga tehtud katseid võib võrrelda töömehe mõttetu tegevusega, kes mõne päeva tehases töötanud üritab selle masinaid lahti võtta ja uuesti kokku panna.

Ägeda haiguse korral on tervendaja alati loodus, kuid paranemine on tingitud ravimite efektiivsusest, samas kui paljudel juhtudel, kui haigus on lõppenud surmaga otse ravimite manustamise tagajärjel, on surm alati tingitud haiguse loomulikust kulgemisest. Tuleb rõhutada, et krooniliste haiguste korral ravimid reeglina halvendavad seisundit ja kahjustavad organismi.

Mida peab siis mees tegema, kui tema organid hakkavad ebaregulaarselt töötama? Kas maailmas on kedagi, kes on kursis kõigi inimorganismi detailidega samamoodi nagu insener on kursis oma tehase kõigi erinevate komponentide detailidega, viimse vindini? Muidugi mitte. Nagu eespool ütlesin, võib mistahes mehhanismi remondi usaldada ainult sellele spetsialistile, kes oskab ja oskab antud masina kõik osad eraldada ja uuesti kokku panna. Kuid kui kaugel on inimene selle eesmärgi saavutamisest omaenda keha puhul!

Mida peab siis inimene antud olukorras tegema? Kas ta peab käed kokku panema ja oma saatuse tujukate kapriisidega leppima või

Machine Translated by Google

tuua õnnetuse pähe pideva uute mürkide leiutamise ja nendega tehtud hullumeelsete katsetega? Ei üht ega teist. Õnneks on olemas vahetu ja ülilihtne meetod, millega inimene saab end kõikidest haigustest vabastada.

Kui insener ehitab tehast matemaatika abil arvutustega määrab ta kindlaks kõigi selle tehase jaoks vajalike toorainete kvaliteedi ja koguse, samuti selle masinate töö ja hoolduse eest hoolitsemise. Seejärel garanteerib ta antud tehase tööea, kui tema juhiseid hoolikalt täidetakse.

Mis on Toitumine?

Nii nagu iga insener teeb üksikasjalikke arvutusi, et täpsustada tema projekteeritud tehase jaoks hädavajalikud toorained, nii et imeline loodus on kõige täpsemate arvutuste abil välja töötanud kõigi loomade, sealhulgas inimeste jaoks vajalikud toorained.

Kui soovime ehitada tavalist tehast, siis kõigepealt püstitame sobiva hoone, seejärel paigutame sinna kõik vajalikud masinad ja dünamo ning lõpuks, et tehas saaks tootmist alustada, varustame selle vajaliku kütusega. ja toorained. Kuna inimorganismil on nüüd äärmiselt keerukas ehitus, on selle toorained vastavalt keerukad ja koosnevad paljudest ainetest.

Loodus on selles suunas teinud tohutult palju tööd. Esiteks on ta rakkude lihtsa struktuuri jaoks valmistanud lihtsad ehitusmaterjalid, mis varieeruvad vastavalt rakkude tüübile. Seega vajavad juuste rakud teatud tüüpi ehitusmaterjale, küünte rakud teist tüüpi. Sama kehtib ka lihaste, näärmete, närvide jne rakkude kohta. Kuid nii lihtsa ehitusega rakkudest pole veel kasu; igaüks neist tuleb nüüd varustada sobiva seadmega, mis vastab selle konkreetsele funktsioonile, mille jaoks on vaja veel ehitusmaterjale. Lõpuks

Machine Translated by Google

neid rakke on vaja varustada energiaga ja näärmete tootlikuks tööks vajalike toorainetega.

Loodus on oma lakkamatu ettenägelikkusega need kõik kokku kogunud materjalid, mille arv ulatub kümnetesse tuhandetesse. Igal neist materjalidest on oma täpne kogus. Seega võib üht tüüpi ainet vajada tuhat grammi, teist tüüpi ainult ühte grammi, kolmandikku vaid tuhandikku grammi. See kehtib kõigis tehastes. On oluline, et need materjalid oleksid alati eelnevalt kindlaksmääratud kogustes rakkude käsutuses. Eelkõige tuleb jälgida, et ükski neist ei puuduks täitekogust.

Iga inimene, nii haritud kui lihtne, nii rikas kui ka vaene, on oma keha ainus omanik ja ainus juht, kes vastutab selle imelise sisemiste galaktikate maailma eest.

Huvitav on märkida, et kõik elusolendid siin Maa peal, alates sipelgast või varblasest elevandile, tunnistage see koondkogu ja kasutage seda täielikult oma toitumisvajaduste rahuldamiseks.

Paradoksaalsel kombel on tsivilisatsiooni koidikust peale ainuüksi inimene, üksildane erand kogu laias maailmas, oma meeled jätnud ja täielikult silmist kaotanud nende materjalide terviklikkuse, mis on tema enda heaoluks hädavajalikud. Seetõttu töötab ta päeval ja öösel oma laborites ja uurimistöökodades, viib läbi kõikvõimalikke katseid ja eksperimente, avastab ükshaaval sarnaseid materjale, valmistab neid kiiresti oma tehastes, mõtleb neile välja kummalisi nimesid, täidab neid kastidesse ja pudelitesse. ja ajab need laiali üle maailma, et inimesed saaksid need alla neelata ega jääks nälga. Ja kõike seda nimetavad nad teaduseks.

Teadlased on astunud, mõistmata, mida nad teevad areenil loodust trotsides. Sõltuvustest pimestatud mehed ei suuda näha, et miljonite ja miljonite aastate jooksul ja kõige täpsemate arvutustega on meie emake Maa oma Ettehoolduses kokku toonud, koondunud taimedeks ja täitnud kogu terviku.

Machine Translated by Google

maailmas nende väga toitvate koostisosadega, mida nad on alles äsja ükshaaval ära tundma hakanud.

Kõik maailma elusorganismid on pärit sellest samad esivanemad, kuid aja jooksul on nad võtnud erinevad evolutsioonilised suunad. Anatoomilised ja füsioloogilised erinevused inimeste ja teiste loomade vahel on põhimõtteliselt väga väikesed.

Nii nagu inimestel, on ka neil loomadel süda, kopsud, maks, neerud, veri, luud, aju jne. Nende elundid nõuavad täpselt samu toitaineid nagu inimese organid. Teadusbioloogi suurim viga on olnud liiga palju aega ja vaeva raisata täiesti teisejärguliste, tühiste ja vastuoluliste probleemide uurimisele, millega ta on oma aju ummistanud ja meele segadusse ajanud, selle asemel, et sellistele üldistele faktidele ja andmetele tugineda. nagu on tema käsutuses ja tugineb oma teadmistele sisuliselt fundamentaalsete katsetega saadud tulemustele.

Peaksime arvestama tõsiasjaga, et kui loom kisub metsas puult "tühise" lehe, rahuldab ta selle "lihtsa" lehe tarbimisega kõik oma organismi vajadused. Sellesse ühte lehte on loodus koondanud kõik need ained, mis on vajalikud selle looma kehas uute rakkude ehitamiseks; et eristada neid rakke, toita neid ja anda neile energiat ning lõpuks varustada näärmete jaoks vajalikke tooraineid.

Lühidalt öeldes sisaldab see leht täielikult tasakaalustatud toorainet looma organism; See leht on loomale õige TOITINE.

Kõik toored köögiviljasordid koosnevad põhiliselt Samad koostisosad

Kui ülalnimetatud loom, kes peale selle lehe midagi süüa ei leia, peaks kuude või aastate jooksul sellest ühest toidust toituma, ei tunne tema organism vitamiinide või muude toitainete puudust. Pole vahet, kui

Machine Translated by Google

puu lehe asemel on selle käsutuses mõned muud taimed. Oluline on asjaolu, et toit, mida ta tarbib, on LOODUSLIK JA MITTEKAHJUL.

Kui nad panevad hobuse või eesli ette sööta, ei muretse nad kunagi mõtte pärast, et valkude või vitamiinide kogus võib olla looma jaoks ebapiisav, kuigi teame väga hästi, et ka loomad, nagu inimesed, vajavad ka nemad. igasuguseid vitamiine, mineraale ja muid toitaineid.

Kõik näevad selgelt, et tuhandete erinevate loomade käsutuses olevate toiduainete valik on nii piiratud, et neil pole kunagi võimalust valida, mida nad eelistavad süüa. Nad on kohustatud elama vähestest tavapärastest toiduainetest, mis nende vahetus naabruses saadaval on.
Sellegipoolest ei suuda me nende hulgast leida ühtegi avitaminoosi või mõne muu toitainepuuduse juhtumit.

Kui võtate nende loomade söödud toiduained bioloogide laborites, igas neist leiavad nad mitu erineva kvaliteedi ja kogusega aineid. Seejärel ütlevad nad teile, et konkreetses taimes on nii palju valku, nii palju rasva ja nii palju üht või teist vitamiini. Seega loetlevad nad igas tehases umbes 10-15 koostisainet, mis neil on õnnestunud leida, ja määravad hoolikalt ükshaaval nende kogused. Isegi kõige rikkalikumates viljades on koostisosade arv, mida neil on õnnestunud avastada, rangelt piiratud. Tegelikkuses ei tõesta see, et kõik need toiduained koosnevad vaid kümnekonnast nende leitud koostisosast; pigem näitab see, et nende tehnilised oskused ja ressursid on üsna ebapiisavad, et täielikult analüüsida ning kvalitatiivselt ja kvantitatiivselt määrata kindlaks kõik need koostisosad, mis on looduse laboris kokku tulnud, et antud taimekeha sünnit
See tähendab, et konkreetses toiduaines on nad suutnud avastada ainult neid väheseid koostisosi; ülejäänud on jäänud nende eest varjatuks.

Machine Translated by Google

Selle peamiseks põhjuseks on asjaolu, et ained avastati bioloogid ei ole nende köögiviljade põhikoostisosad, vaid need on ühendid, mis esinevad erinevates köögiviljades erineval kujul. Looma kehasse sattudes need ühendid lagundatakse ja sünteesitakse uuesti, mille käigus tekivad uued, organismi vajadustele vastavad ühendid.

KÕIK LOOMADE TAIDUVAD KÖÖGIVILJAD Koosnevad SAMADEST PÕHIKOOSTISOSAdest

Põhimõtteliselt koosnevad kõik köögiviljad kolmest peamisest aineklassist. Üks neist on vesi, mis on meile kõigile tuttav. Teame, et me ei saa elada ilma veeta, ja me võime hästi meeles pidada, et meile teadaolevalt on puhtaim ja ohutum veeallikas see, mida leidub puu- ja köögiviljades. Järgmiseks tuleb koresööt. See on aine, mis moodustab taimsete kehade raamistiku, andes neile vormi ja tugevuse. Koresööt ei lagune ega assimileerita loomaorganites; see väljutatakse kehast väljaheitega. Siiski on see loomatoidu oluline koostisosa. Kui koresööta poleks ning looma söödud toit oleks täielikult lõhutud ja assimileerunud, poleks sooltel midagi välja ajada ning aja jooksul need tõmbuksid kokku ja kuivaksid. Ometi on imelik öelda, et paljud inimesed on nii lühinägelikud, et pidades koresööta "seedimatuks", eemaldavad nad selle teadlikult oma toiduainetest, mille tagajärjel kannatab peaaegu kogu inimkond kõhukinnisuse käes. Teisisõnu on kõhukinnisuse peamine põhjus koresööda puudumine toidus. Kui aga arutlusel oleva teema juurde tagasi tulla, siis puu- ja köögiviljade kolmest aineklassist viimane on toitaine ise, mida organism täielikult seedib ja omastab.

Erinevate köögiviljade olulised erinevused tulenevad nende kolme aineklassi suhteliste koguste erinevustest.
Seega on põhiline erinevus hariliku kõrrelise ja vilja vahel see, et endises domineerib koresööt, samas kui vili koosneb vaid mõõdukas koguses koresöödast, rohkelt kontsentreeritud toitaineid ja piisavas koguses vett. Erilise struktuuri tõttu

Machine Translated by Google

oma seedeorganeid ja mäletsemisvõimet suudavad neljajalgsed muru purustada ja jahvatada, eraldada selles hõredalt hajutatud toitaineid ning ülejäänud kehast välja ajada. Nii õnnestub teatud loomadel toitu saada kuivast heinast või põhust; kaamel suudab säilitada elu kõrbeohakatel ja eesel karedamal rohul.

Siit saame teha olulise järelduse, et kõik köögiviljad sisaldavad loomsete organismide ülalpidamiseks vajalikke toitaineid, ainult mõnes köögiviljas esinevad need hajutatud kujul, teistes on need väga kontsentreeritud. Looduslikest toiduainetest on kõige toitvamad kreeka pähklid, mandlid, terad, kaunviljad, kartulid, porgandid, banaanid, viinamarjad ja kõik muud puuviljad, mille järel tulevad teised juured, ürdid ja rohelised; teisisõnu just need toiduained, mille inimene on teiste loomade suust ära kiskunud ja endale omastanud. Ometi, kui arutlusele kerkib toortoidu küsimus, kostab see sama mees häbitult: "Kuidas ma saan ennast ilma keedetud toiduta toita?" Häbiväärsemat ütlust maailmast ei leia, kuid paraku on laibasöömissõltuvus inimkonna nii pimedaks teinud, et tegelikult on see enamiku inimeste tavaline reaktsioon. Need, kellel puuduvad vajalikud kogemused, ei suuda mõista, kui rikkad ja toitvad need ained on ning kui väike kogus on vajalik meie igapäevaste vajaduste rahuldamiseks. Minu enda puhul kulus tõeni jõudmiseks aastaid. Aga sellest räägin pikemalt hiljem.

Neid toitaineid, mida leidub kontsentreeritult puu viljades, leidub hõredalt ka selle lehtedes, koores ja okstes. Hiiglaslik loom nagu kaelkirjak toidab end puulehtedest toitudes. Kui puu väike pung on poogitud teisele puule, ajab see välja oksi ja annab lõpuks vastava vilja.
See näitab selgelt, et pung sisaldab kõiki elementaarseid koostisosi, mis on antud vilja moodustamiseks hädavajalikud.

Mis need elementaarsed koostisosad nüüd on? Need on aatomid, mida võib pidada väikseimateks keemiliselt jagamatuteks osakesteks

Machine Translated by Google

elemendist, mis võib osaleda keemilises muutuses, ja molekule, mis on elemendi või ühendi väikseimad osakesed, mis tavaliselt võivad eraldi eksisteerida. Kõik söödavad taimed koosnevad peaaegu samadest elementidest, mille erinevas vahekorras ja paigutuses moodustuvad erinevad ühendid, mis erinevad üksteisest nii vormi, värvi kui ka maitse poolest. Lisaks on nelk ja lammas täpselt samad. Lamba makku viimisel muudab nelk oma molekulaarstruktuuri ja muutub lambaks.

Puu ja inimese vahel on sarnane vastavus.

Kogu taimne ja loomne elu pole midagi muud kui igavene vahetus ja aatomite ringlus. Just siin kehtestab suur ime ja loodus. Viskame maasse minutise tera, mis ei ole suurem kui nööpnõela pea. Mõne aja pärast tärkab see aeglaselt, seejärel võrsub oksi ja lehti ning annab õigel ajal vilja. Hiljem muudetakse see lehmaks, hobuseks või inimeseks, kes mõnda aega siin maailmas ringi rändab ja siis oma aatomid Maale tagasi toob. Seal ärkavad päikesevalguse erksa mõju all just need aatomid uuesti ellu, neisse hingatakse uut elu ja muudetakse need taas samadeks taimedeks ja loomadeks, et ikka ja jälle jätkata infinitiivseid loomistsükleid.

Kuid selleks, et see saaks sünnitada elusorganismi, peab taimne keha olema terviklik ja ELU. Pealegi ei piisa sellest, et toiduaine on lihtsalt elus; täiuslik taimne toit peab olema AKTIIVNE ja MITTE uinuv.

Pikaajaline kogemus on näidanud, et puurilinnud ei ole rahul kuivad seemned üksi. Oma kuivade seemnetega nõuavad nad ka värsket toitu. Nende seemnete või värske toidu konkreetne sort ei ole eriti oluline. Täiusliku toitumise saate, kui valite teatud sorti seemneid või teravilja ja lisage seda mis tahes värske köögivilja puuviljaga.

See asjaolu viib meid olulise järelduseni, et kõige täiuslikum toiduaine lakkab olemast täiuslik pärast seda, kui see on veidi kuivanud. Siis

Machine Translated by Google

Kuidas saame pidada toiduks neid aineid, mis tulevad ahjust, köögist ja mürisevate masinate lõugadest?

Sellegipoolest ei kannata loomaorganismid tõsist kahju, kui nad jäävad mõne talvekuu jooksul ilma värskest toidust.
Sest need korvavad puudujäägi kevadel ja suvel, kui kogu loodus ärkab uuesti ellu. Loodus on neid sellise eluviisiga kasvatanud. Kuivatatud seemned, teraviljad ja kaunviljad on tõepoolest elus toiduained, kuid need on inertses ja uinunud olekus. Õnneks saab neid lihtsalt äratada, aktiveerida ja täiuslikeks toitaineteks muuta, kui neid vees leotada ja päev või paar jahedas õhus hoida. Seetõttu on inimesel ainult idandatud (aktiveeritud) teravilja tarbimisega võimalus tagada täiuslik toitumine igal aastaajal ja igas Maa nurgas. Seejärel saab ta kasutada ülejäänud tuhandeid värskeid ja isuäratavaid toiduaineid, et tuua oma dieeti mitmekesisust ja muuta elu veelgi meeldivamaks.

Elu on energia ja aine korraldus. Kui soovime masinat konstrueerida, viime kokku kõik vajalikud osad vastavalt plaanile ja niipea kui viimane detail on valmis, hakkab masin tööle. Seda tegurit, mis paneb inimtehase liikuma, nimetatakse hingeks, mis ühinedes kõigi teiste osakestega viib organismi struktuuri lõpule ja paneb selle liikuma.

Konkreetsete valkude, vitamiinide ja
Mineraalid ja kõik üksikud toitainekomponendid
Ei tohiks enam olla arutelu aluseks

Viimases osas nägime, et kõik söödavad köögiviljakehad koosnevad samad elemendid ja et erinevused nende keemilistes ja füüsikalistes omadustes tulenevad erinevustest nende koostises ja molekulaarstruktuuris. Kahjuks on bioloogid seda ümberlükkamatut tõsiasja eiranud ja on kogu oma teaduse rajanud erinevatele kompleksühenditele, mida nad on toiduainetes leidnud. Nende laborites tehtud avastustest joovastatuna on nad sulgenud silmad selle imelise looduse labori ees, kuhu me toimetame nii väikese seemnetera, et

Machine Translated by Google

olema palja silmaga vaevalt nähtavad ja vastutasuks pakutakse mõne nädala pärast kõige täiuslikumat toiduainet, mis rahuldab igas mõttes meie organismi kõik vajadused. Kuid nad kas paiskavad minema selle helde looduse halastuse või põletavad ja hävitavad selle, misjärel valmistavad nad oma armetutes laborites ette teatud surnud aineid, mis on sellega mingil määral sarnased. Neid segusid nad vääristavad nüüd erinevate nimede ja numbritega ning kasutavad neid ennekõike enda ja süütute laste organite kahjustamiseks.

Seega, olles leidnud viinamarjadest mitmeid erinevaid aineid, ütlevad nad et viinamarjad sisaldavad selliseid ja selliseid koostisosi, nagu ei sisaldaks nad midagi muud. Sama toimivad nad kõigi looduslike ja mitteloodusliike toiduainete puhul ning toiduainet, milles neil õnnestub mõni neist koostisosadest leida, soovitatakse meile antud toitaine allikana. Sellise lühinägelikkuse tulemusel on kõige kahjulikumad toiduained esindatud täielikult tasakaalustatud toitainetena ja vastupidi.

Võtke lihtsalt pliiats ja tehke nimekiri ainetest, mida bioloogid on avastanud lehmalt saadavates toiduainetes: veiseliha, maks, aju, süda, piim, mesi ja juust. Nüüd vaatame, kas nad suudavad tuvastada kõiki neid aineid ristikust, õlgedest või tavalistest mägitaimedest identsel kujul. Muidugi mitte. Ometi ei saa keegi eitada tõsiasja, et lehma keha valmistamise tooraineks on just need taimed; see tähendab, et kogu lehm on moodustatud täielikult nendest heintaimedest. Kui pidada loomset toitu lihasööja metsalise jaoks täiesti piisavaks toiduks, siis sellepärast, et kogu saaklooma korjus koos naha, luude, vere ja lihaga ning veelgi enam, kui kõik elusrakud on terved, on toiteväärtusega võrdne. rohu omale. Aga mis väärtus on piimal, võil või lihal eraldivõetuna? Igaühel neist on lõpmata väike osa hariliku rohu väärtusest ja sellest, kui see on töötlemata kujul. Nende ainete toitainetest pärast keetmist jääk ei vaja võimendamist. Seetõttu mõistkem piima või liha tõelist toiteväärtust, mida lihtsameelsed inimesed on sajandeid ülistanud!

Seetõttu võime hinnata kõigi nende reklaamide tegelikku väärtust, mis kaunistavad lugematute kuivatatud ja kuivatatud piima sortide purke ja purke.

Machine Translated by Google

Õiglus nõuab, et nüüdsest tuleks selliste reklaamide levitajad tuua ja karmilt karistada, sest vastutus miljonite laste surma eest lasub otseselt nende õlul.

Tunnistan, et inimene ihkab igavesti õppida uusi asju, tungida looduse saladustesse, avardada oma teadmiste silmaringi. Eriti oluline on, et iga tehase valdaja tutvuks oma tehase jaoks vajaliku tooraine saladustega.

Laske teadlastel oma uurimistööd teha oma labori nelja seina vahel kuni päevani, mil neil õnnestub kasvatada taim seemnest, mis koosneb täielikult nende töökodades valmistatud sünteetilistest komponentidest. Siis on nende tarkus võrdne looduse tarkusega. Kuid meie maailm on juba täis selliseid seemneid, mille kaudu saame kõige adekvaatsemat toitainet, mis rahuldab kõik meie organismi olulised vajadused. See toitaine ei sisalda vähimatki defekti.

Ühtegi ainet selles ei puudu; ükski aine pole üleliigne; igal komponendil on oma kvaliteet, kogus ja funktsioon, mis on määratud kõige täpsemate arvutustega.

Nad käsivad meil valke tarbida, kuna valgud on tervisele kasulikud. Aga kui palju me tarbima peame? Kas meie igapäevaste vajaduste jaoks on üldiselt kokku lepitud arv? Tellised on hoone ehitamiseks vajalikud, kuid kindlasti ei saa me telliseid valimatult kuhjata ega mördita üksteise peale laduda.

Areenile on astunud uued tehnikud. Nad on ümber asunud paljude keerukate tehaste kogenud insenerid ja nüüd soovivad nad ise neid tehaseid hooldada ja käitada.
Kõikjal on juhuslikult kokku kuhjatud tooraine killud.
Igaüks neist võtab juhuslikult kõike, mille peale saab, ja söödab selle tehasesse. Üks toob kive, teine rauda; kolmas kannab savi, neljas vett.
Kõik need löövad kokku ilma kindla plaani või kujunduseta ja lähevad siis aina juurde ja toovad aina juurde.
Paljud orgaanilised ja anorgaanilised ained tekivad pidevalt

Machine Translated by Google

välimus. Toidab masinat peotäie teatud ainega, väites, et see on kasulik; teine täidab selle ämbritäie teise ainega, kinnitades, et see on siiski kasulikum. Nii lämmatab igaüks tehast sellega, mida ta ette kujutab olevat nagu selle õige tooraine komponendid. Eksperimente tehakse, katseid lõputult. Ühest küljest on hulk rumalaid inimesi need toorained põlema pannud; seevastu on kõigil kiire-kihutav, et hõõguvast tuhast välja korjata ja vabriku otsikusse sööta need jäänused.

Loomulikult hakkab tehas ebaregulaarselt tööle. Rohkem Kui tehas töötab ebaregulaarselt, seda rohkem need algajad spetsialistid oma pingutusi mitmekordistavad. Jooksevad nii ja naa, et otsida uusi vahendeid ja uusi materjale. Selles saginas tallavad, hävitavad või põletavad nad tooraine kõige olulisemaid keemilisi koostisosi, mis on mõnikord liiga väikesed, et neid märgata. Kui nad näevad, et nende jõupingutused ei anna tulemusi ja tehase olukord muutub järk-järgult halvemaks, lähevad nad veelgi kaugemale kõrbe ja leiavad täiesti uusi aineid, millel pole tehase toorainega mingit seost. proovige nende abiga oma tehase tegevust reguleerida. Üks neist uutest ainetest peatab korraks tehase kisa, teine summutab selle läbitorkavat kriginat, kolmas aeglustab teatud mehhanismide töökiirusi, neljas aga kiirendab neid veelgi. Need muutused näivad neile headeks märkideks; nad hüppavad rõõmust ja plaksutavad käsi nagu väikesed lapsed ning asuvad siis otsima "tugevamaid ja tõhusamaid" aineid. Mõnikord lakkavad tehase teatud osad üldse töötamast või toimivad nii ebaregulaarselt, et seavad ohtu naabrite turvalisuse. Just siis näitavad mehed oma suurimat osavust. Nad eemaldavad ja viskavad osavalt ära need "kasutud" osad.

Pole üllatav, et kõik need jõupingutused lõpevad täieliku läbikukkumisega ja üksteise järel visatakse tehased liiga kiiresti välja. Kuid segased insenerid ei kaota lootust.

Machine Translated by Google

Nad jätkavad oma meeleheitlikke eksperimente, keeldudes meenutamast nende tehaste tegelikku inseneri, nende olemust, mida nad on eitanud.

Inimkeha pidevat võrdlemist tehasega ei tehta ülekantud tähenduses. Sest inimkeha on tõepoolest tehas nagu kõik teised tehased, selle erinevusega, et ta on palju keerulisem kui tavaline tehas ja selle komponendid on nii väikesed, et enamik neist on inimesele nähtamatud ja arusaamatud.

Nii nagu ülaltoodud insenerid, viivad meie bioloogid läbi katseid inimeste peal kõige kohutavamate käepäraste vahenditega, võimalikult madalate toiduainete, erinevate sünteetiliste preparaatide ja kõigi inimkonnale teadaolevate surmavate mürkidega. Nad avaldavad lõputuid loendeid ainete lõputute nimetustega ja juhivad inimesi oma eksitavate soovitustega eksiteele. Igaüks soovitab seda, mida ta arvab, igaüks ütleb, mis talle pähe tuleb, toimides rusikareegel järgides juhuslikult.
Nad täidavad tuhandeid köiteid ja ujutavad nendega üle maailma, kõmisevad üle raadio, trükivad reklaame ajalehtedesse.
Kuid kõik, mida nad teevad, on vale, kõik, mida nad räägivad, on vastuoluline. Need kujutavad endast kõige kahjulikumat ainet kui ülimalt kasulikku, kuid nad keelavad selle kasutamise, mis on hädavajalik. Selles segaduse ja segaduse segus kobavad autorid ise kahtluste ja otsustamatuse rägastikus, samas kui nende publik on hämmeldunud ja segaduses.
Vahepeal, paraku, lahkuvad meile lähimad inimesed sellest elust miljonitena, asjatult enne oma õiget aega.

Kutsun kõiki üllas mõtlemisega mehi üle kogu maailma üles välja astuma nende letargilisest ükskõiksusest, kas või ainult enda ja oma lähedaste tervise pärast. Las nad ühendavad minuga käed, et oma ühtsusjõuga avaksime inimkonna silmad, muudaksime praeguseid ekslikke toitumisharjumusi ja lõpetaksime need kohutavad tapatalgud.

Igaüks meist avagu oma silmad ja jälgigu tähelepanelikult šokeerivaid skandaale, mis tänapäeva tsivilisatsiooni häbistavad. Meie teadlaste vale suhtumise kaudu on valdkonda astunud kasusaajad ja spekulandid. Kõige kahjulikumaid ja jämedalt võltsitud toiduaineid reklaamitakse vabalt kui rikkalikke vitamiiniallikaid ja

Machine Translated by Google

avalikult avalikkusele müüdud. Nende hulka kuuluvad küpsised, maiustused, karastusjoogid nagu Coca-Cola ja limonaad, mädanenud liha, kuivatatud piimad ja tuhanded muud mitmesugused toidukaubad, mis on täielikult ilma jäetud oma kõige olulisematest toitainetest ja on eriti altid haigusi põhjustama ja inimesi tapma. Kõige uudishimulikumad ained kogutakse siit-sealt kokku, segatakse kokku, täidetakse purkidesse ja karpidesse, märgistatakse pikalt pealtnäha teaduslike lemmikloomanimedega ning müüakse kergeusklikule avalikkusele üüratu hinnaga "die Kaasaegne meditsiin on sedavõrd kommertsialiseerunud, et eralaborid maksavad arstidele vahendustasu 50 protsenti neile saadetud patsientidelt tehtud tasude pealt. Kui tahaks esitada üksikasjalikku pilti kõigist tänapäeva maailmas valitsevatest korruptsioonidest, tuleks täita sadu köiteid. Praegu ei ole mul aega seda ülesannet ette võtta.

Vahepeal leiavad bioloogid uuringute käigus teatud vitamiini. Veidi hiljem avastavad nad, et see pole lihtne ühend, vaid keerukas kompleks, mis koosneb tosinast ainest, millest igaühele nad valivad oma nime. Järk-järgult märkavad nad, et teatud vitamiin ei näita oma tugevust teiste puudumisel või täheldavad, et organismi sattumisel muutub üks aine teiseks ja nii edasi.

Kunstlike vitamiinide mõju inimorganismile on ilmne ja vastuoluline. Mehed laovad maja telliseid ridade peale ilma mördita ja siis, et seda viga parandada, valmistavad nad suure tünnitäie kehvemat mörti ja valavad selle korraga hoonele. Telliste välispinnale kleepudes kaitseb see mört mõnda aega hoonet tuule ja vihma eest, kuid ei tungi tellistevahelistesse vuukidesse ning loomulikult ei jõua see kunagi konstruktsiooni sisekihtidesse. Mõnikord kasutatakse seda valemörti liiga suures koguses; siis kukub iga hoone, mille vundament on mõnevõrra kõikuv, lihtsalt kokku. Just nii juhtub mõnikord vitamiinide süstimise ajal, kui patsient sureb kohe pärast süstimist. Kuidas saab toitainena kujutada ainet, mille väikseim kogus tapab inimese

Machine Translated by Google

viis minutit pärast selle sisenemist inimkehasse? Millal tulevad mehed mõistusele ja jätavad sellised lollused maha? Vaatamata paljudele ebaõnnestumistele, pettumustele ja õnnetustele, jätkavad mehed oma ekslikku ja hukatuslikku teed, keeldudes ainsatki sammu taganemast.

Pidevalt ilmuvad uued raamatud; Vanadele nimekirjadele ja soovitustele lisandub pidevalt uusi ja lõputu mürkide tulv voolab pidevalt tehastest meeste elunditesse. Praegusel kujul on toitumise ja sellega seotud teemade kohta kirjutatud tuhandeid köiteid, kõik erinevad vaated ja seisukohad, erinevad üksikasjad ja üksikasjad, erinevad nimekirjad ja tabelid.

Oletame hetkeks, et raamatud on kirjutatud üksikutele vitamiinid ja muud toitainelised koostisosad, toitainete soovitused ja konkreetsete dieetide loetelu on kõik tõesed. Võime siis mõelda, kas see on tõepoolest inimeste toitumise praktiline süsteem ja kas need, kes soovivad selles maailmas elada, peavad kurva vajaduse kõik need raamatud pähe õppima. Mis saab siis neist miljonitest, kes elavad mägedes ja orgudes, kaugetes külades ja külades ning kellel pole võimalust selliste toitumisnimekirjade ja tabelitega tutvuda? Kas nad peavad nälga surema?

Ei, head sõbrad, ärgake oma ükskõiksusest, sest see ei ole inimesele määratud eluviis. Selline elu pole tõepoolest üldse elu; see on õudusunenägu. Peaksime oma suhtumises toitumisprobleemidesse täielikult ja koheselt muutma.
Üksikute toitainete ja toitumisviiside avaldamine tuleks lõpetada ning kõik kunstlike vitamiinide ja mürgiste ravimite retseptid tuleks kohe ära jätta.

On ainult üks viis vabastada inimkond sellest õudusunenäost lõplikult ja see on radikaalne muutus meie eluviisis ja toitumisharjumustes. Neid harjumusi tuleb muuta nii, et õige toitumissüsteem sulanduks ja ühtlustuks inimese eluga. Siis ei täida valik üksikute toitainete vahel enam mingit kasu ja inimesed ei mõtle enam konkreetsetele dieetidele. Ainult sellised täielikult tasakaalus

Machine Translated by Google

toiduaineid tuleks hoida kodus, kuna neil on identsed toiteväärtused; teisisõnu peaks iga inimese poolt tarbitav toit olema omaette täisväärtuslik toitaine.

Lugejad ei tohi arvata, et kogu inimkonda on väga raske juhtida mööda seda imelist teed. See tundub nii ainult pealtnäha. Olles ise läbinud kõik selle etapid, tean, et kaugeltki mitte raske, vaid ülimalt lihtne ülesanne, millele olen valmis pühendama kogu oma aja ja energia.

Peame looma sellised tingimused, mis võimaldavad nii rikastel kui vaestel, suurtel ja väikestel, harinutel ja lihtsatel elada tervet elu, ilma et neil oleks pidev kohustus teha kohustuslikku valikut oma tarbitavate toiduainete vahel. Siis määrab toiduvaliku meie maitsemeel, mille nõudmised ja soovid on meile eksimatuks teejuhiks looduslike toiduainete valikul.

Lõppude lõpuks võime imestada, mida ja mida bioloogid otsivad nende lõppeesmärk on. Võib-olla pole neil endal oma lõplikust eesmärgist selget ettekujutust, aga ma ütlen neile. Nad püüavad välja selgitada, milliseid aineid meie keha vajab tervislikuks eluks. Nad soovivad veenduda iga vitamiini ja iga mineraalaine õiges toimimises meie organismis. Nad avastavad, et teatud vitamiin stimuleerib meie kasvu, teine kaitseb meid nakkuste eest, kolmas tugevdab hambaid jne. Kuid selle asemel, et end kõigele sellele vaevale allutada, kas poleks parem, kui nad külastaksid korraks Aafrika džunglisse ja küsiksid sealsete elevantide käest, milliseid kaltsiumitablette nad tugeva elevandiluu kasvatamiseks võtsid või missuguseid valke. nad tarbisid oma tohutu massi kogumiseks?

Oletame, et pärast tuhandeid aastaid kestnud lakkamatut tööd saavutavad nad lõpuks oma soovitud eesmärgi. Seejärel suudavad nad ära tunda kõik nisuteras või mõnes muus taimses kehas olevad koostisosad ja mõistavad nende funktsioonide kõiki üksikasju meie organismis. Kuid see, mida nad nii tõsiselt otsivad, on juba käes ja ka rikkalikult. Seega on nad saavutanud oma kõrgeima taseme

Machine Translated by Google

eesmärk, seesama eesmärk, milleni nad pärast lugematuid aastaid vaevalt lootsid oma laborites jõuda. Mida nad siis veel otsivad?

Kuid lugeja ei tohi arvata, et bioloogid on täiesti mõttetud inimesed. Neil on põhjust käituda nii, nagu nad teevad, ja nende endi seisukohast on need üsna tugevad ja veenvad põhjused. Sest teadlased on "tsiviliseeritud ja kultiveeritud" isikud; nad ei ole ürgsed inimesed, kes elavad pimedas metsas ega ela kurrudes ja tallides. Kuidas saavad nad siis loobuda oma saiast, maitsvatest kookidest ja hõrgutavatest saiakestest ning täita oma suu toores nisuga, nagu ürgsed metslased? Muidugi on tõsi, et terve ja rüvetamata nisu muutmisel saiaks või saiakesteks, välja arvatud surnud tärklis ja suhkur, hävivad kõik selle kümned tuhanded toitained, kuid see ei paista neid muretsevat. Need ei lase meil kunagi unustada, et ka elutul tärklisel ja suhkrul on oma "kasu". Need annavad meie keha soojaks varustamiseks vajalikke kaloreid, samal ajal kui meie organite, näärmete ja närvide vajadused rahuldavad sellised imelised "teaduslikud" ressursid nagu kunstlikud vitamiinid, mineraalpreparaadid, valehormoonid ja ennekõike mürkide hulk, mis on suurepärased. teine tugevuselt ja potentsilt.

Lõpuks, mis juhtuks siis tööstuste, haiglate, arstide, õdede, apteekide, kirurgiainstrumentide ja muude sarnaste seadmetega?
Milliseid jõupingutusi pole nähtud nende hankimisel ja millist tööd pole kulutatud nende ehitamiseks! Kuidas said nad kõik need "saavutused" selle tühise nisu nimel hüljata? Sellist sammu ei saa isegi mõelda, veel vähem seda teha. Sellel on väga vähe tähtsust, kui tuhanded, ei, miljonid inimesed surevad südameinfarkti, vähi ja muude haiguste tõttu. Varem või hiljem peavad inimesed niikuinii surema, nii et kas pole parem, kui nad surevad veidi varem ja vabanevad selle maailma ahastusest ja kannatustest? Mis kasu on elada 200-aastaseks maailmas, mis on muutumas ülerahvastatud? Ärge imestage, kui saate teada, et on inimesi, kellel on selline suhtumine. Võib tõepoolest väita, et enamik inimkonnast, kes on laibasöömise sõltuvusest pimestatud, mõtleb tänapäeval nii. Aga ma kuulutan pidulikult kogu maailmale, et KÕIK INIMENE PEAB

Machine Translated by Google

TARVIGE TAIME TOORAL. SEE ON LOODUSE KÄSK.

Sellegipoolest ei eita ma, et bioloogide juhtmotiiviks on kogu aeg olnud soov teenida inimkonda. Kuid kui nad näevad oma jõupingutuste ebaõnnestumist, peaksid nad oma ohtlikku protseduuri viivitamata muutma ja lõpetama kohe kõigi neid teemasid käsitlevate raamatute avaldamise; vastasel juhul väärivad nad kindlasti tulevaste põlvkondade needust. Olles koondanud kõik vastuolulised faktid ja arvud, mida toitumisalastes raamatutes leidub, olen hoolikalt sõelunud ja kaalunud olemasolevaid tõendeid ning teinud põhijärelduse, et toitumise osas peaks nüüdsest kogu inimkond mõtlema ühtemoodi. toita ühtmoodi.

Selle järelduse suhtes ei tohi olla skeptitsismi ega eriarvamust.

Seega, kuna seni ilmunud raamatud, mis käsitlevad üksikuid toitumise koostisosi ja erinevaid spetsiifilisi dieete, on oma ülesande täitnud, tuleb need kõik käibelt kõrvaldada, et avalikkuse meel ei saaks enam segada nende ebaausate ja vastuoluliste teooriate pärast. . Teisisõnu tuleks keelata kõik need raamatud, mis käsitlevad valkude, süsivesikute, rasvade, vitamiinide ja mineraalainete funktsioone ja "kasu". Nii peaksid ka kõik need ohtlikud väljaanded, milles püütakse tõestada, et teatud toiduainete väärtus seisneb mõnes neis sisalduvas konkreetses toitaines.

Isegi neid raamatuid, milles nende kirjanikud püüavad kinnitada teatud tüüpi puuviljade paremust teistega võrreldes, tuleb pidada üleliigseks. Tulevased uuringud võivad olla suunatud maksimaalselt üldiste katsete tegemisele, et saada vajalikke andmeid ühe toiduainete klassi arenguastme ja eeliste määramiseks võrreldes teiste klassidega. Näiteks võib teha uuringuid, et teha kindlaks suured erinevused puuviljade, teraviljade, kaunviljade, pähklite, roheliste köögiviljade ja juurte vahel, kui sellised erinevused on tõepoolest olemas.

Machine Translated by Google

Edaspidi peaks olema kõigi edumeelsete kirjanike, teadlaste, arstide, ajakirjanike ja humanitaaride peamine kohus demonstreerida avalikkusele looduslike toitainete degeneratsiooniga kaasneva tohutu kahju kõiki aspekte ning manitseda inimesi tingimusteta alluma ettekirjutustele. loodusest.

Päris keha ja valekeha

Küpsetatud toidu tavaline tarbija on tegelikult kahe inimese kombinatsioon ühes; tal on kaks keha. Esimene keha, TÕELINE MEES, on tõeline mees ise, kes on loodud loomuliku toitumise abil ja keda säilitab endiselt loomulik toitumine. Teine keha, VALE MEES, on loodud ebaloomuliku, keedetud, kunstliku toidu abil ja elab jätkuvalt ainult ebaloomulikust toitumisest.

Kõik need inimkeha rakud, mis tervena, spetsialiseerunud ja aktiivsena säilitavad elu ja hoiavad inimest jalul, ehitatakse, toidetakse, käitatakse ja asendatakse täielikult looduslike toiduainetega. Need on rakud, mis annavad lihastele jõudu, reguleerivad südame kokkutõmbeid, edastavad ajuimpulsse kehasse ja toodavad eritist. Lisaks nendele kõrgelt arenenud rakkudele on ka teisi rakke, millel on pindmiselt sarnasus normaalsete rakkudega, kuid millel on tegelikult kõige elementaarsem struktuur, neil puudub spetsiifiliste funktsioonide jaoks vajalik mehhanism ja mehhanism ning mis on üldiselt degenereerunud ja haiged. Need rakud sünnivad, paljunevad ja paljunevad täielikult ebaloomuliku ja rikutud toidu arvelt.

Keedetud toidu sõltlase organismis hõivab tõeline mees väga vähe tuba tõesti. Ka kõige kõhnema inimese puhul koosneb märkimisväärne osa kehast mitteaktiivsetest rakkudest.

Iga nääre või elund vajab teatud arvu aktiivseid ja spetsiifilisi rakke, kuid niipea, kui selliste rakkude vajalik komplement on moodustunud, peatub täiendavate rakkude ehitamine antud elundis.

Machine Translated by Google

vastasel juhul kasvaks see ülemäära suureks. Nüüd, kuna aktiivsed rakud kutsutakse esile ainult loomuliku toitumise kaudu, samas kui toidusõltlane ei varusta oma keha vajalikus koguses looduslike toiduainetega, on elund kohustatud kompenseerima tekkiva defitsiidi ja hoidma oma suurust mõistlikes piirides, kogudes oma keha. teatud arv mitteaktiivseid rakke, mis on toodetud keedetud toidust. Selliseid kasutuid ja parasiitseid rakke leidub toidusõltlase kõigis organites ja süsteemides, välja arvatud luud, küüned ja juuksed.

Sellegipoolest suudab osade inimeste organism teatud aja veel ebaloomuliku toitumise vastu võidelda. Tõepoolest, see väsitab oma parima, et vältida valemehe teket söögiisu vähenemise, maohäirete, iivelduse, oksendamise, unetuse, peavalude ja muude sarnaste vahenditega. Lühinägelikud peavad selliseid ettevaatusnähte kui organismi mõningase nõrgenemise tunnuseid, mistõttu soodustavad nad ebaloomulike toiduainete tarbimise lõpetamise asemel seda enam nende kasutamist patsiendi "toitmiseks ja tugevdamiseks". Ja kui "toiteväärtuslike" toitude pideva rünnaku all saab pikk, veninud võitlus tõelise mehe lüüasaamisega traagilise lõpu, on organism sunnitud loobuma oma visa vastupanust ja "kohanema" nende ebaloomulike toiduainetega. See on signaal valemehe sünniks, kes hakkab peagi hundi kombel õgima ja vastupandamatult kasvama. Ometi peavad lühinägelikud inimesed seda kasvu kindlaks taastumise märgiks.

Aja jooksul see vastupanu nõrgenes ja tänaseks on jõutud faasi, kus kahe kehaga sünnib väga palju lapsi. Sellised lapsed hakkavad valemeest arendama juba enne, kui nad maailma tulevad. Valemeest võib igal sammul näha naiste tagumikul ja säärtel, laste paksudel põskedel, meeste punnil ja kaelal ja mujal. Valemees moonutab parimas elueas noorte neidude ilusaid kujusid, võtab täiskasvanud inimestelt töövõime. See tungib inimese südamesse, neerudesse, veresoontesse, näärmetesse ja kudedesse ning halvab nende tegevuse. Üldiselt võtab see tõelise mehe oma küüsi ning pigistab ja kägistab teda järk-järgult.

Machine Translated by Google

Kui keedetud toidusõltlane kustutab oma nälja mõne puuvilja tarbimisega, tähendab see seda, et antud hetkel on tõeline mees täielikult küllastunud ja tal pole enam isu toidu järele. Kuid valemees ei ole saanud mingit osa looduslikust toidust, nii et ta nõuab nüüd oma erilist toitu. Asja teeb eriti kahetsusväärseks asjaolu, et ta väljendab oma negatiivseid soove tõelise mehe suu kaudu. Ahne iha keedetud toidu järele on selle koletise tung ja sellel pole mingit seost tõelise mehe nõudmistega. See iha muutub ahnitsemiseks hetkel, kui kaks jõhkrat kirge, sõltuvus ja negatiivsed ihad, jõud ühendavad.

Just siin täidab tõeline mees ilma igasuguse mõtlemise ja järelemõtlemiseta kõige põlastusväärse ülesande. Ta rügab lakkamatult päevast päeva, teenib suure valu ja vaevaga raha ja siis veelgi suurema valu ja vaevaga muudab ta oma raskelt teenitud raha eest ostetud looduslikud toiduained kahjulikeks aineteks, viib need oma kehasse läbi oma. oma suus, seedib need oma seedekanalis, neelab need oma vereringesse ja toimetab selle koletise, tema kõige ägedama vaenlase kätte, keda ta kasvatab ja kasvatab oma rüpes ja kelle jäledat keha ta pidevalt oma nõrkadel lihastel kannab.

Siinkohal pean ma küsima bioloogidelt, kes ülistavad valke ja panevad kunstlike vitamiinide oletatavale toimele valelootusi, kas nad ei haletse mehi ja naisi, kes kõiguvad ja kõiguvad mööda tänavat, olles vaevu suutelised oma tohutut raskust välja vedama. valemees nende nõrkadel jalgadel. Kus on nende inimeste südametunnistus ja mõistus? Kas need kasutud rasva- ja lihamassid ei anna neile mõtlemisainet? Lõppude lõpuks on korpulentsus nende "täielikult tasakaalustatud" loomsete valkude ja "seeditava" valge leiva vili. Lihtsalt proovige need paksud inimesed leivast ja lihast ilma jätta ning toita neid mõnda aega kõige elementaarsemate loodusseaduste järgi, siis märkake, kuidas need kuratlikud massid sulavad ja kaovad mõne kuu jo

Kui mõelda, kui kergesti saame neist üleliigsetest lahti saada hunnikutes liha ja mõju täielik taastumine kõige lihtsamate ja

Machine Translated by Google

loomulik meetod, võime imestada, miks kõrge akadeemilise tasemega inimesed kasutavad mitmesuguseid ohtlikke ja mõttetuid vahendeid, ilma igasuguse edulootuseta.

Valemees ei koosne ainult degenereerunud rakkudest, vaid ka üleliigsed vedelikud, rasvad, konkreetid, soolad, mürgid ja muud kahjulikud ained, mis on tunginud ja levinud tõelise mehe kõikidesse õõnsustesse ja kudedesse. Iga haigus, ilma eranditeta, kutsutakse esile valeinimese rakkudes. Ka valeinimese rakkudes sünnib vähk.

Haigused on põhjustatud seaduste rikkumisest Loodus

Tehase lagunemisel võib olla ainult kaks põhjust: puudus tooraine tasakaalu ja väljastpoolt tulevaid juhuslikke kahjustusi. Muud põhjust ei saa olla. Inimorganismile välistest allikatest põhjustatud juhuslikud kahjustused (põletused, vigastused, mürgistused jne) on kergesti arusaadavad ja nende ravimisel kasutatavate meetodite osas pole lahkarvamusi. Nende väliste kahjustuste hulka võivad kuuluda kõigi ise manustatavate raviravimite, kunstlike vitamiinide, mineraalainete, alkoholi, nikotiini, tee, kohvi, aga ka paljude mürgiste mürgiste toimete hulka, mida kuumtöödeldud toiduga organismi viivad. ja neid hoitakse igas elundis.

Ainus harmooniline ja veatu tooraine inimesele organism on looduse poolt määratud toored taimed. Nendes korpustes tehtud väikseim muudatus tähendab antud tehase toorainete harmoonia rikkumist; see omakorda tähendab selle tehase nõuetekohase toimimise nihutamist; teisisõnu tähendab see haigust. Kooskõlas loodusseadustega tuleb seda pidada aksioomiks, mille suhtes ei tohiks kunagi olla kahtlusi ega arvamuste mitmekesisust. Inimtehase toorainet on nimetatud TOITUKS.

Machine Translated by Google

Loodus on konstrueerinud inimesele vajaliku tooraine nii täpsete arvutustega, et kui pistame suhu ainsa viinamarjamarja, siis see väike mari laguneb ja levib üle kogu organismi, et rahuldada eranditult kõiki oma vajadusi. See mari ehitab esmalt üles lihtsate rakkude algelise struktuuri, seejärel konstrueerib diferentseerunud rakkude kogu sisemise mehhanismi, varustab tootmiseks vajalike toorainetega, puhastab ja määrib kõik komponendid ning uuendab kahjustatud, asendab vananenud ja nooruslike rakkude poolt väsinud rakud, varustab mootoreid kütusega ja paneb need liikuma, annab kehale vajalikku soojust ja energiat ning täidab muid temalt nõutavaid ülesandeid.

Lugeja võib imestada, kuidas on nii, et on inimesi, kes vahel nädalate või kuude kaupa ühtegi puuvilja ei söö ja ometi suudavad end elus hoida. Vastus on, et üldiselt võtab isegi kõige enam kinnitatud keedetud söömissõltlane aeg-ajalt toortoitu. Mõnikord nälgivad normaalsed rakud nädalaid ja kuid, kuid kuna puuviljad on ülimalt kondenseerunud ja väga toitvad toiduained, hoiab neid väga väike kogus inimese kuidagi jalul. Aga kui see näljahäda on ebamõistlikult pikk (sest uuritav ise seda nälga ei tunne), tekivad organismis mitmesugused häired, haavandid ja haiguslikud seisundid, millest kõige tõsisem on skorbuut.

Skorbuudi ajal toimub rakkude järkjärguline raiskamine, mis on põhjustatud kõrgemate toitainete puudumisest. Hiljem hakkavad kapillaaride seinad lõhkema, põhjustades vere ekstravasatsioone. Igemed muutuvad nüüd räigeks ja käslikuks, hambad langevad ja kogu patsiendi keha on kaetud haavanditega. Lühinägevate inimeste arvates on see haigus täielikult tingitud C-vitamiini puudusest. Kõigil maailma keedetud toitudel, ravimitel ja kunstlikel vitamiinidel pole jõudu sellise patsiendi elu päästa. Kui ta ei söö värsket puu- või köögivilja, on tema surm vältimatu.

Loodus on olnud inimestele väga järeleandlik, kuid inimene kasutab seda järeleandlikkust ära. Ameerika tsütoloog EV Cowdry

Machine Translated by Google

ütleb: "Pahaloomuliseks muutunud rakkude koolitatud teenimise kaotus kehamajandusele ei ole tõsine, sest kõikvõimalikes spetsialiseeritud rakkudes on ülejääke, mida võib vajaduse korral kasutada, mida nimetatakse füsioloogilisteks reservideks. Üheksa kümnendikku Neerupealiste koorest, 1/2 kopsudest, 3/4 maksast, 4/5 kilpnäärmest ja kõhunäärmest ning kogu põrnast saab ohutult eemaldada" (CANCER CELLS, Philadelphia ja London, 1955, lk. 11). Isegi maailma kuulsaim tsütoloog on nii lühinägelik, et ei pea üheksa kümnendiku näärme kaotust organismile tõsiseks; kaotus ilmneb talle alles siis, kui antud organism üldse lakkab toimimast. Kuid Cowdry uuring kinnitab toortoiduliste arvamust, et igale toortoidu tarbimise vähenemisele järgneb aktiivsete rakkude arvu proportsionaalne vähenemine ja seega ka antud näärme või organi töövõime vähenemine. Väga sageli säilitavad keedetud sööja sõltlase elundid oma eksistentsi vaid kümnendiku või viiendiku normaalsest rakkude komplemendist.

MILLAL ON TÄHELEPANU ARVESSE SEADUSTEGA

LOOMUS MITTE HAIGUSE PÕHJUS EI JÄÄ VARJATUKS; kõik saab selgeks nagu päevavalgus. Niipea, kui normaalsete, aktiivsete rakkude arv väheneb tarbitavate looduslike toiduainete koguse vähenemise tõttu, lakkavad näärmed ja elundid oma töös ning toorme puuduse tõttu muutub saagikus kehvaks, ebapiisavaks ja puudulikuks. Selle tulemusena haigestuvad antud näärmed ja elundid. Jällegi, kuna aktiivseid rakke on alles suhteliselt vähe ja need, mis alles jäävad, on nälginud ja kurnatud, laienevad südame seinad ja ventiilid saavad kahjustatud; kahjustatud on need naha, soolte, mao ja teiste kehaosade tundlikud osad, mis on pideva surve all; kapillaarid laienevad ja seejärel lõhkevad, mille tagajärjeks on mao ja soolte haavandid, limaskestade eritised, püorröa, hemorroidid, ekseem jne. Hambad lagunevad piisava toitumise puudumise tõttu; juuksed muutuvad halliks või kukuvad välja. Samas on kuumtöödeldud toiduga organismi sattunud mürgiste ainete kogunemisega liigesed töövõimetud; veresoonte seinad on kaetud kõvade ladestustega; kivid (või kivid) moodustuvad

Machine Translated by Google

põis; ilmnevad skleroos, kõrge vererõhk, ishias, reuma, podagra ja hulk muid haigusi. Lõpuks muutub nüüd üsna lihtsaks ülesandeks selgitada apoplektiliste rünnakute põhjuseid ja
vähk.

Ükski keedetud sööja ei tohiks end tervena pidada. Tema kehvale tervisele on aluse pannud sõltlasest kokasööjast ema juba enne tema sündi. Tema organid on mandunud ja iga hetk on ohus või ammendavad oma viimaseid energiavarusid. Pärast nende ridade lugemist peab igaüks, kes hindab oma tervist ja hoolib oma elust, tegema kindla otsuse selle ohu suhtes ja heastama põhjalikult oma organismile juba tehtud kahju. Eelkõige need inimesed, kes kannatavad ülekaalulisuse ja kõrge vererõhu all, ei tohiks hetkekski kõhkleda, sest nende elu ripub niidi otsas. Nad ei tohi lubada kurjakuulutava sõna "ootamatu" esinemist oma nekroloogiteadetes homme. See sõna on kõige silmatorkavam tõend "tsiviliseeritud" inimese pöörasest teadmatusest.

Väike laps ei tohiks kunagi ilma põhjuseta nutta; ta ei tohiks kunagi läbida rahutu ööd ega põdeda kõhuhädasid, veel vähem palavikku. Samuti ei tohiks tal kunagi tekkida vitamiinide või kaltsiumi puudust.
Kõik need on keedetud toitude, piimade ja tema keedetud emapiima alaväärsuse tagajärjed. Kinnitan ikka ja jälle, et vastsündinud lapse harjutamine keedetud toiduga on kõige julm süütegu. Seni on selle kuriteo toime pannud kõik vanemad tahtmatult; edaspidi käsitletakse seda ettekavatsetud kuriteona. Homme ei suuda ükski vanem oma süüd leevendada.

Enne kirurgilise operatsiooni otsustamist peab patsient sööma täielikult toorelt. Kui kahjustatud elund ei ole oma aktiivsete rakkude komplekti täielikult kaotanud, võib see terveid rakke sünnitades ja haigetest vabanedes taastada oma täieliku töövõime.

Niikaua kui inimorganismis on haigeid rakke, on suur iha keedetud toidu järele. Kuid kui keha on haigetest rakkudest puhastatud, täidab nägemine valmistatud toidust tõelise

Machine Translated by Google

mees vastikult, naudingu asemel. Mida tugevam on "näljatunne", seda sügavam ja raskem on haigus. Lühidalt, soov küpsetatud toidu järele on soov haiguse järele ja selle soovi püsimine tähistab haiguse püsimist. Seetõttu on haiguse alistamiseks ja hävitamiseks vaja valemees näljutada.

Vähihaigetele tuleb viivitamatult kehtestada äärmiselt piiratud toortoitu sisaldav dieet, näiteks kilo õunu või viinamarju päevas.
Sellest kogusest piisab tõelise mehe elushoidmiseks, samas kui vähirakud, kes ei suuda sellest mingit osa saada, järk-järgult surevad. Inimesel, kes on määratud kindlale surmale, ei ole enam õigust oma suulae rahuldada tema lõpu kiirendamise hinnaga.

Vaatame nüüd, millist kasulikku teenust võivad meile pakkuda 350 000 liiki mürgiseid aineid, mida nad on nimetanud ravimiteks.
Kas need võivad suurendada diferentseerunud rakkude arvu, tugevdada nõrku rakke või anda puudega rakkudele värske töövõime? Kas nad suudavad varustada toorainega nälgivaid näärmeid või asendada tules hävinud toitaineid? Kas need võivad tugevdada südamelihaseid või puhastada veresooni nende lisanditest? Kas need suudavad peatada räpasuse ja mürkide pideva voolamise meie organitesse, mis on meie kehasse keedetud toiduga? Lõpuks, kas nad suudavad vähirakud ükshaaval eraldada ja hävitada või tuua need tagasi kehasse? Võib-olla moodustavad need mürgid tõesti meie toitumise lahutamatu osa ja loodus on unustanud neid looduslike toiduainete hulka lisada.

Asi on selles, et nende ainete mõju on
võluv, petlik, näiline, vastuoluline ja alati kahjulik.
Suur kirjandus ravimite kasulike omaduste kohta on meie ajastu müüt. Tohutu ebauskude maailm hoiab kõiki selle maakera rahvaid oma absoluutse võimu all ja kahjulikud ravimid võtavad endale talismanide rolli.

Peame laskuma väljamõeldud kõrgustest ja võtma nendesse probleemidesse realistliku suhtumise. Iseenesest lõpmata väikesel rakul on keerulisem struktuur kui kõigil tehislikel tehastel. See on

Machine Translated by Google

ilmne sellest väga lihtsast tõsiasjast, et kõigi oma ühiste jõupingutustega pole maailma eksperdid kunagi suutnud ühtegi elavat rakku ellu kutsuda. Ja ometi koosneb iga organ miljonitest sellistest rakkudest. Sellegipoolest kujutleb tavaline arst end nende ulatuslike maailmade spetsialistina. Kui too arst kritseldab paberile mõne mürgise "ravimi" nime, oletab ta naiivselt, et suudab üheainsa mürgi retseptiga taastada miljardite tehaste korrastamatud funktsioonid. Võttes oma väikesi lapsi kätest kinni, rändasin aastaid ühest riigist teise lootuses leida see vapustav, elu andev eliksiiri! Sama väljamõeldud lootusega koputab iga patsient, olenemata tema seisundist, täna oma arsti uksele või võtab koha sisse haiglajärjekorras.

Kusjuures iga haiguse ainus ravi on täielikult patsiendi enda kätes. KÕIGI HAIGUSTE PÕHJUSED TULEB LEIDA KÖÖGI PLEKAST. SELLE TULEKAADUMISE KOOS KAOTAVAD KÕIK INIMESE KANNATUSED. Täielik toorsöömine ei toimi mitte ainult ennetava vahendina igasuguste haiguste puhul, vaid tervendab täielikult ka kõik juba haigestunud haigused, alates kõige kergematest kuni kõige raskemate ja keerulisemateni, eeldusel, et haigel elundil on alles mõned elumärgid.

Selles väikeses raamatus ei saa ma seda teemat pikemalt käsitleda. Piisab, kui tuua vaid üks näide. Südame-veresoonkonna haigused on tänapäeval inimkonna häda. Teatud riikides on suremus erinevatesse südamehaigustesse üle poole kogusuremuse määrast ja see osakaal kasvab jätkuvalt. Kõik olemasolevad ravimid nende haiguste vastu on puhtalt võluvad meetmed. Mürgistades keha, ärritades või, vastupidi, närve kurnades ja südametegevust stimuleerides, võtavad nad organismilt jõujäänused. Olge tunnistajaks tõsiasjale, et arstid on südameinfarkti peamised ohvrid.
Kuid kõigist haigustest on kõige paremini ravitavad südame-veresoonkonna häired. Toorveganlus teeb lõpu kõigile neile mõttetutele tapatalgutele.

Machine Translated by Google

Kui patsient, kes on mõne nädala või kuu pärast määratud surema südamerabandusse, peaks otsima varjupaika loodusseaduste eest ja täna üle minema toortoidule, tunneb ta oma seisundi kiiret paranemist peaaegu üleöö. Juba esimesest päevast peale hakkavad tema veresooned kiiresti oma saasteaineid kaotama ning tema veenide seinad, aga ka südame ja selle klappide seinad saavad järk-järgult uue hingamise koos aktiivsete rakkude värske komplektiga. taastada oma õige elastsus ja tugevus. Selle tulemusel saab uus toortoituja selle asemel, et surra mõne nädala pärast, enesekindlalt oodata veel 50 või enama aasta pikkust tervet elu. Kui küsimus on mõnenädalase haige elu asendamises poole sajandi pikkuse tervisliku eluga, ei tohi me lasta kõhklusel oma südamesse pugeda. Ei ole mõistlik pidada surma äkiliseks ja ootamatuks. Kui näen liha- ja leivatükke pahaaimamatu ohvri suhu sisenemas, kujutan ette peagi tema südameseintes ja veresoontes aset leidvat degeneratsiooni ning iga hetk ootan teda südamerabandust.

Üldiselt on haigustel neli peamist põhjust: 1. Diferentseerunud rakkude arvu puudus. 2. Näärmete tööks vajalike toorainete puudulikkus. 3. Võõrkehade ja parasiitrakkude olemasolu organismis. 4. Rakkude resistentsuse nõrgenemine bakteriaalse infektsiooni suhtes. Toores söömine maadleb algusest peale kõigi nende nelja põhjusega ja pakub tõelise lahenduse haigusprobleemile.

Toortoitumise algperioodil kogevad aga keedusõltlased vahel erinevaid vaevusi, mis võivad mõtlematutele jätta eksliku mulje, et looduslikud toiduained kurnavad organismi ja kahjustavad tervist. See eksiarvamus on tänapäeva mehe lühinägelikkuse kõige markantsem tõend. Ainuüksi mõte, et LOODUSLIKULE toitumisele võivad järgneda EBALOOMULIKUD ja kahjulikud tagajärjed, on ülimalt absurdne arusaam, mis tuleb lõplikult oma mõtetest välja tõrjuda.

Machine Translated by Google

Arvestada tuleb sellega, et alates 40-50 kilost või rohkemgi mees sada kilo kaaluv valemees, kes hakkab kohe ära sulama ja tormab oma haigete rakkude, rasvade, konkreetide ja mürkide saatel vereringesse, nii et see võib erinevate väljaheidete kaudu kehast lahkuda - väljaheide, uriin ja higi. Võõraineid uriinis ja veres vaadeldes arvab lühinägelik, et need on tekkinud looduslikest toitainetest, tegelikkuses aga pärinevad valemehe vastikust kehast, mis tasapisi kurnab ja organismist igaveseks lahkub. . Sellepärast ei tohi toortoidule üleminekut kontrollida arstiteaduse tavapäraste kriteeriumidega; pigem peame enesekindlalt alluma loodusseadustele ning ootama lõpptulemusi kannatlikkuse ja kannatlikkusega.

Sel perioodil võivad ilmneda kõhupuhituse sümptomid, soolevalu, peavalu, peapööritus, üldine nõrkus ja nii edasi. Teatud juhtudel võib uriin muutuda häguseks, jalad paisuda, kehale võivad tekkida lööbed ning teatud nahaosades võib tekkida kuivus ja sügelus. Kõik need on puhastus- ja tervenemisprotsessid, seega ei tohiks mitte mingil juhul alistuda "näljatundele" ja looja tarkuse suhtes kahtlusi tekitades kasutada "toitevaid" õhtusööke - "täielikult tasakaalustatud" valke ja valke. "asendamatud" aminohapped abiks. Kui inimene peaks selleks piisavalt rumal olema, siis need sümptomid kaovad korraga, kuid tervise kahjuks. Valemees ohkab siis kergendatult ja hakkab tõelise mehe rumaluse üle naerdes taas uue hingamisega kasvama.

Selliste sümptomite esinemissagedus ja raskusaste on inimestel erinev ning teatud juhtudel võivad need isegi puududa.
Reeglina võivad need olla rasked eakatel ja korpulentsetel inimestel, kerged noortel ja puuduvad täielikult vastsündinutel, kes hakkavad normaalselt kasvama. Üldiselt võib öelda, et liiga paksu inimese kehas on valemees oma suure raskuse survel tõelist meest sedavõrd pigistanud ja kurnatanud, et temast on jäänud väheks peale "naha ja luud". Tooresöömise algperioodil

Machine Translated by Google

sellise inimese kaal väheneb nii palju, et need, kes muutuse tegelikku olemust ei mõista, hakkavad teda haletsema.
Kuid see on vaid näiline pilt sellest, mis tegelikult toimub. Tooresööja kehas on tõeline mees hakanud kaalus juurde võtma juba esimesest päevast ja pärast valemehest vabanemist jätkab ta normaalset kasvu kuni normaalkaalu saavutamiseni. . Väga kõhna inimese puhul tasakaalustab tõelise mehe kaalutõus valemehe kaotust, nii et kaalutõus tekib kohe algusest peale.

See tõelise mehe kasv on eriti kiire kõhnade, kahvatute ja nõrkade laste puhul. Me ei tohi eeldada, et toorelt söövad lapsed oleksid sama turske näoga ja sama jalaga kui nende küpsetatud söövad mängukaaslased, sest lihavus on valemehe tunnus. Toorelt söövad lapsed on tõepoolest saledad, kõõlused ja lihaselised. Lihtsameelsed vanemad rõõmustavad oma laste lihavuse üle puhta teadmatuse

Kui ma esimest korda toortoidule üle läksin, algas minu organismis ulatuslik puhastusprotsess. Ma ei tundnud nõrkuse sümptomeid, kuid kannatasin soolestiku valude käes, sõrmede ja varvaste vahed hakkasid kuivama, millele järgnesid ketendus ja sügelus, kehal tekkisid lööbed ja teatud jalaosadel nahk kuivatatud ja kooritud helvestena. Mu jalad, mis seni sageli kergelt tursusid, läksid järsku liigselt paiste ja selle turse taandumiseks kulus kuid. Siis mõne aja pärast muutus mu uriin üsna häguseks. Terve selle perioodi treenisin ennast pikemate jalutuskäikudega, kui ma kunagi varem oma elus teinud olin. Mulle oli üsna selge, et loomuliku toitumise ja kehalise treeningu pideva surve all hakkasid 50-aastase keedetud-söömise ajal veresoontesse ja liigestesse kogunenud konkreetid ära sulama ja kaduma. Et ma oma veendumuses veelgi kindlam oleksin, jätsin järsku toortoitumise sootuks ja sõin kolm päeva ainult liharoogasid. Kohe esimesel päeval uriini hägusus vähenes, teisel päeval jäid vaid vähesed jäljed, kolmandal aga kadus täielikult.

Kui ma jätkasin toores söömist, muutus mu uriin taas häguseks, kuid

Machine Translated by Google

mitte endises raskusastmes ja mõne nädalaga see järk-järgult taandus. Kolm päeva keedetud-söömist on ilmselt aeglustanud mu organismi kiiret puhastumist. Muuseas tegin samal ajal veel ühe avastuse. Soolaste toitude juurde võetud vesi tõstis mu kehakaalu koguni ühe päevaga kolme kilo võrra.

Õnneks jõudsin oma endise kaalu juurde tagasi neljandal päeval pärast toortoitumise taastamist.

Võib-olla on toortoidule värbajale hea isuäratav olla süüa pärast mõnekuulist hoidumist keedetud toiduainetest. Kahte toitumissüsteemi kõrvutades veendub ta seda enam, et tema valitud tee on tõepoolest õige, ja pärast seda ei unista ta katse kordamisest.

Mu jalgade tugev turse kadus mõne kuuga järk-järgult. Samaaegselt kannatasin ka mõne pikemaajalise leebema turse käes; ka need vaibusid järgmise paari aasta jooksul ja kadusid lõpuks üldse. Samad sümptomid ilmnevad enam-vähem paljudel tooresööjatel, kes kirjutavad mulle nendest üle maailma.

Veelgi olulisem oli minu hunnikute kadumine. Kroonilised hemorroidid ei andnud mulle puhkust ega rahu 15 või 20 aastat.
Iga päev, mõnikord kaks korda päevas, pidin aluspesu vahetama.
Põletik ei taandunud kunagi; pidevalt tuli välja mäda, lima ja verd. Isegi pärast seda, kui olin üle läinud toortoitumisele, jäi mu kuhjade seisukord minu seedeorganite töösse sisse viidud regulaarsusest hoolimata peaaegu muutumatuks. Pärast igat füüsilist pingutust või isegi lihtsat jalutuskäiku muutus ärritus nii tugevaks, et vahel arvasin, et toimunud morfoloogiliste muutuste tõttu ei tahtnud kuhjad toortoidule järele anda ja et lõpuks peaksin siiski olema kohustatud alluma kirurgilisele operatsioonile. Kuid samas ei kaotanud ma kunagi lootust looduse jõule. Ja tõepoolest, paar kuud hiljem hakkas seisund selgelt paranema. Igapäevased ärritused muutusid kaheks nädalas, seejärel korraks nädalas, kord kuus

Machine Translated by Google

ja hiljem ikka korra kahe-kolme kuu tagant, kuni lõpuks oli ravi nii edukas, et täna ei tunne ma üldse, et oleksin isegi hemorroidide käes kannatanud. Eriti kiirenes paranemine, kui hakkasin iga päev idandatud nisu salateid võtma. Nüüd toovad need asjaolud meid silmitsi kõige olulisema tõega.

On üldteada tõsiasi, et kuhjad tekivad pärasoole seinte elastsuse nõrgenemisest ja soolestiku alumise otsa veenide laienemisest. Kuhjade paranemine toortoiduga on tõestuseks, et organismi degenereerunud rakkude asendamisel aktiivsete rakkudega uuenevad aja jooksul järk-järgult soolestiku seinad ja veresooned, omandades vajaliku elastsuse ja tugevuse. . Veelgi olulisem on asjaolu, et see protsess toimub üheaegselt soolestikus, maos, veenides, kapillaarides ja närvides ning eranditult kõigis elundites ja näärmetes. Teisisõnu taastub keedetud sööja korrastamata ja haige organism täielikult uue noorte, spetsialiseerunud ja tervete rakkude täiendusega. Seksuaalse jõu suurenemine toores söömise teel tuleb kõigile üllatusena, kuigi seksuaalsete tegevuste puhul peaks range mõõdukus olema meie kindel põhimõte. Spordis püstitavad tooresööjad uusi ja enneolematuid rekordeid. Siit võib leida alkeemikute igikestvat unistust, elueliksiiri. Need ei ole ravimite abil mõne tunni jooksul saavutatavad võluefektid, vaid fundamentaalsed protsessid haiguste ravimiseks kogu organismi taastamise kaudu.

Eeldusel, et elundi või näärme rakud ei ole täielikult ära kulutatud, võimaldab loomulik toitumine neil taastada oma olulise rakkude komplekti, sünnitades uusi rakke ja samal ajal vabaneda haigete ja kasutute rakkude olemasolust. Kuid raisatud organi, näiteks lagunenud hamba endisele seisundile tagastamiseks pole üldse vah Seetõttu on tervise küsimustes edasilükkamine ohtlik.

Keedetud sööja elab viiendiku kuni kümnendiku oma elunditest ja näärmetest, kuid seni, kuni ta suudab jalul seista, peab ta end terveks. Mis veelgi hullem, oht jääda ilma

Machine Translated by Google

isegi see kümnendik ripub tema kohal pidevalt nagu Damoklese mõõk, eriti kui ta on mõne "head" õhtusöögi saanud.

Tsütoloogide uuringud näitavad, et inimkehas leidub lisaks loidrakkudele ka mitmesuguseid mitmetuumalisi hiidrakke (polükarüotsüüdid), tuumata ülisuurrakke (megakarüotsüüdid) ja muud tüüpi degenereerunud rakke. Sellised rakud on "tavaliselt" olemas kõigis elundites ja näärmetes ning isegi keedetud sööjate vereringes. Teadlased, kes näevad neid ja paljusid muid kõrvalekaldeid kõigi toidusõltlaste elundites, on kohustatud pidama neid "normaalseteks" või "loomulikeks" nähtusteks.

Looduslikud toiduained ei püsi seedeelundites kauem kui paar tundi ja väljuvad organismist normaalset kanalit pidi, olenemata sellest, kas seeditakse või mitte, samas kui kuumtöödeldud toidud, eriti loomsetest allikatest pärinevad, jäävad seedekanalisse kolm korda. või neli päeva, mõnikord nädalaid. Nüüd on üldtuntud tõsiasi, et kohe pärast surma hakkavad loomarakud lagunema, vabastades selle käigus palju erinevaid mürgiseid aineid. Seetõttu pole keedetud-sööja toidulaual mürgivaba loomset toiduainet. Pole siis ime, et pärast kolm neljast päevast inimese kõhus viibimist temperatuuril 38 °C. loomsed toiduained muudetakse täielikult mürkideks. Mõnikord areneb see protsess nii kaugele, et alles pärast seda, kui need on räsitud sooleseinad ja segunenud märkimisväärse koguse mäda, lima ja verega, õnnestub neil organismist lahkuda. Teisel päeval kaebab patsient mao kerget häiret. Arstid soovitavad kasutada lauasoola, et vältida selliste mädanemiste tekkimist, nagu sooviksid nad inimese kõhtu muuta soolaliha tünniks. Usklikud inimesed usuvad naiivselt, et kõik, mida kõht kergesti vastu võtab, ei saa olla kahjulik; arvestades, et poleeritud riis, sai või suhkrud, mis on toiduainetest kõige kahjulikumad, ei kutsu esile maos kohest reaktsiooni. Mõned isegi imestavad, milline seos võiks toitumisel olla silmade, naha või närvidega, justkui suudaks mis tahes kehaosa oma funktsioone täita ilma tooraineta. Nüüd, millist ainet võib leida

Machine Translated by Google

sai, suhkur või selitatud või, mis võiks anda valgust silmadele või korraldada imelisi närvioperatsioone? Inimesed esitavad närvihaiguste põhjuste selgitamiseks igasuguseid hüpoteetilisi oletusi, kuid nad ei pööra vähimatki tähelepanu kõige olulisemale tegurile — närvidele tarnitavate toorainete omadustele.

Inimese vastupanuvõime nakkushaigustele nõrgeneb Põlvkonnast põlve

Väited, et nakkushaiguste oht on pidevalt peal langus on ekslik. Keedetud söömise tõttu on inimrakud järk-järgult kaotanud oma resistentsuse mikroobide suhtes ja, mis veelgi hullem, kaotavad nad seda jõudu põlvest põlve.

Sellega seoses tahaksin tsiteerida mõnda lõiku väljapaistva nõukogude teadlase IV Davõdovski 1956. aastal avaldatud raamatust "Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases". Tema sõnul: "On palju homo-sapienile iseloomulikke nakkusi (antroponoose), mida tegelikult loomadel, sealhulgas kõige arenenumatel ahvidel, ei esine. Teadlastel ei õnnestu nende nakkuste kohta eksperimentaalseid näiteid esile kutsuda. või muidu õnnestub neil saada väga vähe sarnasusi vaid mõnega neist (tüüfus, koolera, malaaria, meningokoki meningiit, gripp, leetrid, kollatõbi, difteeria, sarlakid, kopsupõletik, reuma, sepsis, gonorröa, furunkuloos, pimesoolepõletik jne. peal).

"Zoonoosid ja ornitonoosid (loomade ja kodulindude haigused), mis esinevad meestel, nagu hüdrofoobia, entsefaliit, brutselloos (Malta palavik), psitakoos, rõuged, katk, tulareemia, siberi katk, trihhinoos jt, neil on reeglina inimesele omased erisümptomid, loomadel aga mõnikord näidata ainult nende sümptomite väga kaugeid reproduktsioone."

Seega näib, et mitte ainult kõik loomad, sealhulgas inimese esivanemad, ahvid, ei nakatu konkreetsetesse inimeste nakkustesse, vaid nad ei reageeri isegi teadlaste tahtlikele katsetele neid nende haigustega katselistel eesmärkidel nakatada. Seevastu

Machine Translated by Google

On olemas baktereid, mis on iseloomulikud loomadele ja lindudele, kuid ei mõjuta neid normaalselt, kuigi nad on nende elundites kogu aeg olemas. Inimesele üle kandes nakatavad need bakterid teda aga kõige kohutavamal ja katastroofilisemal viisil. Sellele tuleb lisada tõsiasi, et loomad on immuunsed kõikide krooniliste haiguste vastu.

Mis on selle silmatorkava kontrasti põhjus? Mis eristab inimest siin loomast, kui mitte tema harjumus end "tsivilisatsiooni" seaduste järgi toita ja siis rahulikult, jalad ristis, laua taga istuda? Kujutage vaid ette, mis tunne oleks, kui ühel neist ilusatest päevadest võtaks lehm pähe, et muutuda "tsiviliseerituks" nagu inimene, süüa pärast pajas keetmist oma sööta ja haigeks jäädes teeselda, et põhjused olid teadmata. Siis, kui keegi soovitas tal proovida end toorelt murul toita, peaks ta väljendama kartust, et kui tema keha on harjunud keedetud toiduga, võib toores rohi teda kahjustada. Kujutlege ka ise, milline oleks lehm täna, kui ta oleks tuhandeid aastaid keedetud rohtu söönud, mõtlemata hetkekski, et see, mida ta teeb, on ebaloomulik tegu. Ometi on see positsioon, millesse on end asetanud tänapäevased lihakummardajad.

Nakkushaiguste vastane võitlus lähtub täielikult ekslik seisukoht. Nakkushaigustesse suremuse langus on saavutatud mitte organismi vastupanuvõime tugevdamisega, vaid nakkusi levitavate välistingimuste leevendamisega.
Inimese vastupanuvõime on aja jooksul nii nõrgenenud, et kui me kaotame mugavused, mida pakuvad kaasaegsed eluasemed, tsentraliseeritud veevarustussüsteemid, linna kanalisatsioon, patsientide isoleerimine ja nii edasi ning pöördume tagasi 200 aastat tagasi valitsenud tingimuste juurde, hävitataks erinevate epideemiliste haiguste tõttu mõne aasta jooksul.

Igatahes, isegi tänapäeval autoinfektsioonid, näiteks need, mis põhjustavad katarraalsed tingimused arenevad kiiresti ja muutuvad vältimatuks katastroofiks kogu keedetud inimkonnale. Kasutades ära valemehe rakkude nõrkust, muutuvad kahjutuks mikroorganismid

Machine Translated by Google

üsna kahjulik. Davõdovsky kirjutab: "Kaasaegsete andmete valguses bakterite muutlikkuse kohta tuleb pidada tõele üsna lähedaseks postulaati, et nn mittepatogeensetest bakteritest võivad tekkida patogeensed bakterid. Seega võivad tekkida tüüfuse, paratüüfuse ja düsenteeria batsillid. soolebatsillidest, valebatsillidest võivad areneda tõelised difteeriabatsillid.Sellised metamorfoosid võivad toimuda kõikides kokkide sortides, anaeroobides, katku ja tuberkuloosi batsillides ja teistes mikroorganismides.

Autoinfektsioon on eriti reaalne inimkeha tavaliste elanike, naha ja limaskestade arvelt."

Paljude nakkushaiguste puhul puuduvad tõendid nakatumise kohta. Üldiselt ilmneb iga nakkushaigus esmakordselt mõne nõrga inimese õrnas organismis ja kandub seejärel edasi teistele inimestele. Tegelikult on iga selline organism ohtlik tehas patogeensete bakterite paljundamiseks ja levitamiseks. Sellist tehast tooresööjate seas ei kohta. Seega on tooresööjate maailm igaveseks vaba kõikidest nakkushaigustest.

Davõdovski seisukohad autoinfektsiooni kohta võib kokku võtta järgmiselt: "Meie keha peamised piirkonnad, kus autoinfektsiooni protsessid arenevad, on: kurk, mandlid, vermiformne pimesool, jämesool, sidekesta, bronhide torud ja Autoinfektsioossed haigused on: nina katarr, farüngiit, koliit, düsenteeria, bronhiit, kopsupõletik, põiepõletik, püeliit, nefriit, konjunktiviit, põletikulised nahahaigused,

furunklid, karbunklid, kõrvapõletik, koletsüstiit, osteomüeliit, sünnitusjärgne endometriit ja nii edasi. Vastavalt FG esitatud andmetele Barinski (1949) kohaselt saab otsekontakti luua vaid 50 protsendil sarlakite ja 15 protsendi difteeria juhtudest. Teisisõnu, enamikul difteeria juhtudest puuduvad tõendid selle kohta, et nakkus on välistest allikatest. Jällegi näitasid TE Boldyrevi (1949) esitatud tõendid, et 53 protsenti kõhutüüfuse juhtudest on teadmata päritoluga. Eksogeensete infektsioonide roll väheneb järk-järgult, andes oma koha endrogeensetele infektsioonidele. Ilma ühegita

Machine Translated by Google

Kahtledes tulevikus, saadakse aru, et peamist rolli mängivad tõepoolest autoinfektsioonid, eriti kuna meil ei ole veel täielikult olemas vajalikud teadmised, mis võimaldaksid meil selgitada muutuvate füsioloogiliste mehhanismide ja tingimuste olemust. rakkude ja bakterite normaalne sümbioos infektsiooni seisundisse.

"Seoses nakkushaiguste etioloogiaga peame loobuma Kochi, Ehrlichi ja Pasteuri ajas välja töötatud arusaamad välis- ja sisekeskkonna mikroorganismide "patogeensest" olemusest. Selle sõna täies tähenduses ei ole patogeensed mitte bakterid ise, vaid need füsioloogilised seosed, mis antud organismis konkreetsel hetkel eksisteerivad ja mis on orgaaniliselt seotud selle regulatsioonisüsteemide ja närvimehhanismide häiretega. Looduses puuduvad erilised „patogeensed“ mikroobid; Siiski ei ole lõppu teguritel, mis soodustavad vastuvõtlikkust tavaliselt resistentsetel isikutel ja vastupidi."

Sellest kõigest saame teha vaid ühe järelduse. Nakkushaiguste tegelik põhjus pole mitte mikroob, vaid organismi normaalsete bioloogiliste protsesside halvenenud seisund. Mikroobid on alati eksisteerinud, eksisteerivad endiselt ja eksisteerivad igavesti. Kampaania nende hävitamiseks ja hävitamiseks on täielik hullumeelsus. Haiguste tegelike põhjuste ees silma kinni pigistamise tulemusena on inimese orgaaniline vastupanuvõime järk-järgult vähenenud niivõrd, et inimene ei oota enam väljastpoolt nakatumist, vaid alistub oma kehas kubisevatele bakteritele. . Inimorganismis satuvad just need bakterid, mis ei suuda ka kõige kurjematele loomadele halba teha, silmitsi lihast, leivast, võist ja suhkrust moodustunud nõrkade, väärtusetute, mitteaktiivsete rakkudega. Seetõttu pole ime, et nad lihtsalt langevad nende rakkude peale ja õgivad neid innukalt. Mõistlik inimene peaks oma keha puhastama igast neist kasututest rakkudest, mille järel ei julge ükski mikroob läheneda nooruslikele, jõulistele ja tugevatele rakkudele, mis on tekkinud väärispuuviljadest, pähklitest ja teraviljadest. Siin on tõepoolest "normaalsust muutvate füsioloogi

Machine Translated by Google

rakkude ja bakterite sümbioos nakkusseisundisse", mille seletust Davõdovski anda ei suuda.

Antibiootikumide roll raviainetena on ajutine ja petlik. Inimesed hakkavad nendes järk-järgult pettuma. Neutraliseerides bakterite aktiivsuse mõju lühikeseks ajaks, nõrgestavad nad rakke ja vabastavad hiljem tee tugevamatele infektsioonidele.

Mul on kõige intiimseim kogemus antibiootikumidega. Loodusliku toitumise defitsiidi tõttu kannatasid mu lapsed alati ebaregulaarse, püsiva palaviku all, mis oli põhjustatud autoinfektsioonist ja automürgitusest, mille temperatuur kõikus tavaliselt 37,8°C vahel. ja 38 °C. Viisin oma poja Pariisi ja usaldasin ta sealsete silmapaistvamate "spetsialistide" hoolde. Kahjuks tõstsid nad valimatute antibiootikumidega eksperimenteerimise teel temperatuuri 40–41 °C-ni. ja degenereerides ta südame ja neerud, tapsid nad ta lõpuks, ilma et oleks saanud tema haigust diagnoosida.

Täpselt sama juhtus minu tütrega, kuid siiski suurem vägivald, kaks aastat hiljem. Panin ta Hamburgi Anscharhohe lastehaiglasse (Kinderkrankenhaus Anscharhohe), kus dr Wolfgang Tiling tegi minu vaese lapsega kõige ebainimlikumaid katseid. Iga päev tõmbas ta välja tohutul hulgal verd, mida ta tegi erinevatele laboratoorsetele uuringutele või süstis kümnetele vaestele rottidele ja küülikutele, teeseldes, et baktereid paljundades soovib ta kindlaks teha tegeliku organismi, mis haiguse põhjustas, kuid mis ta ei suutnud oma ebatavaliste kliiniliste läbivaatuste käigus kindlaks teha. Mida kõrgemaks mu lapse temperatuur tõusis, seda suuremad olid manustatud antibiootikumid ja seda mitmekesisemad olid nende sordid. Antibiootikumide suurenenud annustega tõusis temperatuur järjest kõrgemale, kuni kõikus pidevalt 39°C vahel. ja 41 °C. ja nefriidi nähud muutusid tugevalt märgatavaks. Oma "teaduslike" vahenditega kiirendas ta haiguse arengut, vähendades selle "tavalist" nelja-aastast kestust vaid ühe kuuni. Ta pidas last mannekeeniks ja hirmutas meid valesse uskumusse

Machine Translated by Google

et kui talle ei anta kortisooni või ei tehta sisemist biopsiat, ei elaks ta üle nädala.

Just neil päevil sattusin Bircher-Benneri saksa keele peale traktaat pealkirjaga "Toitumishaigused" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Võtsin tütre kohe sealt haiglast välja ja usaldasin ta loomuliku toitumise hoolde. Minu lapse temperatuur langes äkilise võluvitsa lainega 37–37,5 °C piiresse. ja tema uriini kogus suurenes 200 m1-lt kahe liitrini päevas. Nädala pärast tõusis ta jalule ja kõndis üle toa, et avada uks sellele südametule arstile, kes oli uimastusest tummaks jäänud ja kartis nii häbi, et ühel või teisel alusetul ettekäändel keeldus ta mulle haigla koopiaid andmast. dokumente ja kliinilisi läbivaatusi.

Kui ma oleksin jätkanud lapse toitmist puhtalt toortoiduga, oleks ta täna kindlasti elus olnud. Aga toortoitu pidasin tollal ravivahendiks ja uskusin kunstlikku vitamiini. Dr Bircher Benneri erakliiniku toitumissüsteemiga lähemalt tutvumiseks viisin lapse Hamburgist Zürichi ja hoidsin teda seal sanatooriumis 23 päeva. Siinkohal võin muuseas mainida, et kahjuks on pärast dr Bircher Benneri surma tema toitumissüsteemi oluliselt muudetud kuumtöödeldud toitude, piimatoodete, vitamiinide ja muude ravimite kasutuselevõtuga.
Igatahes, tema seisundi kiirest paranemisest julgustatuna, arvasin, et on võimalik tema tervist taastada osaliselt toortoitumise ja osaliselt keedetud toidu ja kunstlike vitamiinide abil. Igatahes saime tema eluiga pikendada vaid nelja aasta võrra.

Olen ise ilmekas näide meeste võidust autoinfektsioonide üle. Olin juba üle 20 aasta põdenud kroonilist bronhiiti sedavõrd, et mitu korda aastas läksin alati kõige raskemate külmetushoogudega voodisse. Toores söömine on aga seda kõike muutnud ja kuigi viimased kümme aastat olen maganud terve aasta lageda taeva all, vahel ka 15-16-kraadises jahedas talvekülmas, mikroobid ikka paigal,

Machine Translated by Google

mitte kordagi pole ma köhinud ega tundnud vähimatki nohu märki. Lisan muuseas, et talvel vabas õhus magamine ei nõua erilist kangelaslikkust. Vaja on vaid keha hästi katta ja nägu värske õhu kätte avatuna hoida. Lisaks on oluline loobuda keedetud toidust, et kaotada unetute ööde veetmise ja lakkamatu voodis ukerdamise põhjused.

Vähk on rakkude äärmise degeneratsiooni tagajärg

Nagu kõigi teiste haiguste puhul, on ka vähi põhjused loodusseaduste valguses üsna lihtsalt seletatav.

Tsütoloogid on läbi viinud tohutul hulgal uuringuid, et avastada erinevusi normaalsete rakkude ja vähirakkude struktuuride vahel. Üldiselt on nad avastanud, et vähirakud on üsna levinud tüüpi rakud, millel puudub vajalik struktuur ja võime teha mis tahes kasulikku tööd. Nende ainus eesmärk on ahmida valke (ehitusmaterjale) ja paljuneda.

Nagu me teame, on valeinimese rakkudel täpselt sama omadused. Vale inimese rakkude ja vähirakkude degeneratsiooni vahel on ainult üks aste. Mis puudutab asukohta, siis teatud asjaoludel õnnestub tõelisel mehel valemehe rakud enda kontrolli all hoida. Ta levitab neid oma organismi vabades avarustes, täidab nendega tühjad õõnsused, viib need naha alla, segab need oma normaalsete rakkudega ja hoiab seega vähemalt mõnda aega inimese tundlikke organeid ja süsteeme. tema keha vabaks nende survest.

Kõik võivad palja silmaga näha valemehe tohutut massi, mis mõnikord ulatub 60–70 kilogrammini. Kui panna mõni kilo sellest massist mistahes näärmesse või elundisse, oleks antud näärme või elundi tegevus tekkiva surve all kindlasti halvatud. Just nii paneb vähk mehe elule lõpu.

Vale inimese rakke, nagu vähi rakke, on kutsutud köögis valmistatud toidu abil

Machine Translated by Google

esmane eesmärk tegutseda sellise toidu innukate tarbijatena. Tõelise inimese kaitsepüüdlustega ei suuda valeinimese rakud täielikult omastada tohutul hulgal ebaloomulikke aineid, mis sõltuvuskanali kaudu organismi sisenevad, ning seetõttu läheb suur osa neist ainetest sihitult kaotsi. põletades ja muutes üleliigseks soojuseks. Selleks, et neid liigseid toidumassi vabalt tarbida, püüavad valeinimese rakud saavutada iseseisvust, asuda elama ükskõik millisesse paika, kus nad soovivad, ja end täis ahmida. Kui ühel või mitmel neist õnnestub püüdlus, hakkavad nad uskumatu kiirusega ahmima toiduaineid, mida nende ahne peremees neile pakub. Seega, alustades ühest või kahest ebaolulisest rakust, tekib koletis, mis hoiab kogu inimkonda oma surmava terrori küüsis.

Üheski arvukates patoloogilistes protsessides ei kohta me sarnast juhtumit, kus miljardi rakkude hulgast ainult üks või kaks rakku alistuvad haigusele.

Selge nägemisega mees, kes suudab oma meelt hõivata fundamentaalsete probleemidega ei saa jätta imestamata rumalaid küsimusi, millele teadlased oma aega, raha ja energiat raiskavad. Vähi esinemise selgitamiseks on nad loetlenud umbes 400 erinevat kantserogeenset ainet, millel, välja arvatud toitumistegurid, ei ole vähimalgi määral seost kantserogeneesi peamiste põhjustega. Iga inimene peab endalt esitama selle küsimuse: "On tõsi, et kõik mürgid, kiired, kroonilised ärritused, vigastused, põletused, viirused, nikotiin, tõrv ja hulk muid aineid võivad kahjulike teguritena võtta rakud nende kompleksist ilma. struktuuri ja nende töövõimet või kahjustada, kurnata, purustada ja tappa neid, kuid milliste võimalike vahenditega saaksid nad ühes või kahes rakus esile kutsuda nii tohutu paljunemisvõime, mis võimaldab neil väga lühikese aja jooksul aega, kukutada maha ja seejärel hävitada kogu inimkeha imeline ehitis tervikuna?"

Seda kohutavat jõudu küpsetab, küpsetab, valmistab ja kingib koletisele usinalt organismi omanik ise.

Machine Translated by Google

enda lõplik hävitamine. Vähk on elav tõend rakkude äärmuslikust degeneratsioonist ja ebaloomuliku toitumise vältimatust tagajärjest.

Uurimiste käigus puutuvad teadlased ikka ja jälle silmitsi vähi tegelike põhjustega. Nad hoiavad ümberlükkamatuid tõendeid käes, nad vaatavad neid mõnda aega ja isegi kinnitavad, kuid alati, kui arutlusele kerkib valitsevate toitumissüsteemide muutmise küsimus, pigistavad nad jahmunult silmad kinni, nagu oleks tabanud äike. hetkekski viivitamata astuvad nad kannul, sest nad EI TAHA oma toitumisharjumustes näha midagi ebaloomulikku. Eelkõige EI TAHA kritiseerida leiba, mida nad söövad ja mida nad on läbi aegade pühaduseks pidanud, mõtlemata hetkekski, et selleks ajaks, kui see lauale jõuab, on seda ikka ja jälle jahvatamise teel rüvetatud. , sõelumine, sõtkumine ja küpsetamine.

Tsütoloogid näevad selgelt, et vähk tekib rakkude abil, millel puuduvad spetsiifilised struktuurid ja töövõime, kuid nende arvates on kõik nn terve inimese rakud (kuigi need on ebaloomuliku toitumise saadus). täielikult arenenud ja täiuslikud rakud, mis hiljem teatud kantserogeensete ainete mõjul oma normaalsetest omadustest ilma jäävad. Teisisõnu, tehase korralike mehhanismide puudumine selle tootmise defektide tuvastamiseks on seotud iga juhusliku teguriga, kuid neil ei ole mingit seost sellesse tehasesse tarnitud ehitusmaterjalide ega toorme laadi ja kvaliteediga. tootmiseks vajalikud materjalid. Nad EI TAHA NÄHA, et kõigi keedetud söödjate elundid on püsivalt üle ujutatud miljardite rakkudega, mis on kaotanud oma õige struktuuri ja funktsioonid. Tsiteerin nüüd mõnda lõiku Cowdry raamatust "VÄHIRAKUD", millest lugeja näeb selgelt, kui selged ja ilmsed on haiguse tõelised põhjused.

vähk on.

Cowdry kirjutab (lk 11): "Oma prekursorite spetsialiseeritud teenindusfunktsiooni täieliku või osalise kaotamisega kaotavad vähirakud sarnaselt struktuurilised omadused, mis muudavad selle konkreetse funktsiooni.

Machine Translated by Google

võimalik. Struktuuri ei saa säilitada funktsiooni puudumisel, nagu ka funktsiooni saab säilitada vastava struktuuri puudumisel." Cowdry on unustanud lisada kõige ilmsema tõe, mille abil vähi saladus oleks lõplikult lahendatud.

Nimelt on toormaterjalid struktuuri ja funktsionaalsuse säilitamiseks hädavajalikud ning nende TOORMATERJALIDE muutmisel KEEDETUD MATERJALIKS ei säili ei struktuur ega funktsioneerimine.

Rakkude normaalse kasvu kohta tsiteerib Cowdry Ruschi järgmist: "Normaalsed ürgrakud sisaldavad palju potentsiaalseid mehhanisme, mis lõpuks määravad diferentseerumise. Need mehhanismid muutuvad funktsionaalselt aktiivseks, kui koostisosad saavutavad teatud kvantitatiivse taseme" (lk 15). Vähiks muutumise ajal "Kantserogeenid kutsuvad esile muutuse ühes või mitmes raku erifunktsioonis. Sellest tulenev muutus on pärilik." Kuid "Rakud, mis on kannatanud sellise päriliku muutuse all, võivad vajada täiendavate lisategurite kaotamist, enne kui need muutuvad täielikult autonoomseteks kasvajateks" (lk 17).
Vähk ei teki täielikult arenenud ja spetsialiseerunud rakkudest. "Munarakk ja sperma on väga diferentseerunud rakud, mis ei muutu pahaloomuliseks ja põhjustavad vähkkasvajaid, mis koosnevad spermatosoididest või munarakkudest, mis paljunevad ilma tavaliste piiranguteta ja tungivad normaalsete, hästi käituvate rakkude territooriumidele" (lk 333).

Vähirakkude põhitegevuseks on lämmastikku sisaldavate ainete jahtimine, loomsete valkude õgimine, aminohapete ära kiskumine, ebanormaalsete valkude sünteesimine ja mitmesugused muud sarnase iseloomuga vägiteod. Vähki on vaadeldud "kui lämmastikulõksu, mis eemaldab aminohapped kehast, võimaldamata sellele märkimisväärset tagasipöördumist" (lk 39). Edaspidi öeldakse (ibid.): "Pahaloomuliste rakkude lämmastiku metabolism näib toimuvat hästi käitunud rakkudest, mis teenindavad keha õigesti, neile väga vajalikke materjale." Mõistatus oleks hõlpsasti lahendatud, kui sõnad "väga vaja" oleks asendatud sõnadega "ERITI KASUTU JA KAHJULIK". Christensen ja Henderson (1952) pidasid paremust aminohapete osas

Machine Translated by Google

kuhjumine kartsinoomirakkude poolt "oluline tegur neoplastiliste rakkude kasvus ja paljunemisel kurnaval loomal" (ibid.). Nende arvates on loom raisatud mitte looduslike toiduainete puudumise, vaid aminohapete puudumise tõttu.

Vähirakud sünteesivad pidevalt valke. Cowdry kirjutab (lk. 152): "Pahaloomulist kasvajat on sageli peetud seostatuks valkude sünteesi häirete ja ebanormaalsete valkude võimaliku moodustumisega. Toimub pidev valkude ja nukleoproteiinide netosüntees, et anda kasvavates kasvajates uut rakku ainet, samal ajal kui nende süntees toimub materjale normaalsetes mittekasvavates kudedes tasakaalustab samaväärne lagunemine." Teises kohas tsiteerib ta Casperssoni (1950): "Pahaloomulise kasvajaraku ja normaalselt kasvava raku vahel näib olevat põhimõtteline erinevus valgu moodustumise süsteemi arengus. Pahaloomulise kasvaja rakus endotsellulaarne inhibeeriv mehhanism, mis tavaliselt piirab valke moodustava süsteemi aktiivsust, on enam-vähem lakanud toimimast, mis toob kaasa spetsiifilisi muutusi tsütokeemilises pildis" (lk 10–102). Kas on vaja rõhutada, et kõne all olevad valgud ei ole viinamarjadest või õuntest saadud valgud, vaid need, mis on köögis keedetud või küpsetatud ja

Edasised teaduslikud uuringud on näidanud, et kogus rasvade sisaldus vähirakkudes on üle normi, vitamiinide ja mineraalide oma seevastu alla normi.

Cowdry tunnistab, et "pahaloomulised ja muud rakud on peaaegu mõeldamatult keerulised väikesed isendid. Võib-olla võib igaühel olla kuni 10 000 erinevat biokeemilist koostisosa, alates anorgaanilistest ioonidest kuni kõige keerukamate valkude ja nukleoproteiinideni, mis üksteisega otseselt või kaudselt interakteeruvad. ..elusraku tegevuste tasakaal, st raku eluea üldine ilmselge väljendus, peab igal ajal olema nende materjalide vahelise väga keeruka kineetilise interaktsiooni funktsioon. Mis tahes raku oleku täielikuks määratlemiseks oleks vaja kirjeldada kineetilistes terminites mitmeid seotud seoseid. Kuna kvantitatiivselt ei ole või

Machine Translated by Google

vähe muutujaid korraga, saame kogu keerulisest olukorrast väga piiratud ülevaate. Matemaatilised formuleeringud, mis käsitlevad 4 või 5 komponendi süsteeme, kujutavad endast tohutuid raskusi, rääkimata neist, mis käsitlevad tuhandeid muutujaid" (lk 151–152). Seega teavad meie teadlased, kelle kätes on kogu inimkonna saatus, ääretult vähe Kuid vaatamata oma teadmiste vähesusele eiravad nad neid keerulisi rakke loonud olemust ja panevad inimesi uskuma, et nende endi täpsete arvutuste abil suudavad nad määrata nende täpsed kvalitatiivsed ja kvantitatiivsed nõuded. rakud, mis puudutavad valke, rasvu, süsivesikuid, vitamiine, mineraale ja nii edasi.

Nad lähevad isegi nii kaugele, et esmalt põlgavad peainseneri tarkust, jättes heakskiitmata selle, mida ta on määranud, ja seejärel valmistavad oma tehastes erinevaid aineid ja pakuvad neid meile. Las lugeja otsustab ise, kas nende tegevus on naeruväärne või taunitav.

Teadlased on kogunud märkimisväärseid tõendeid selle kohta, et kokkuhoidlikkus või toitumispiirangud takistavad või vähemalt piiravad vähi esinemissagedust ja kasvu. Esimese maailmasõja ajal oli tollal Taanis, Venemaal, Saksamaal ja Austrias kehtinud karmi toidunormi alusel vähktõvega surmajuhtumeid vähem kui pärast normeerimise kaotamist sõja lõpus. Hindhede (1925) arvates aitas ületoitmine kaasa sellele järgnevale surmajuhtumite suurenemisele.

Cowdry toob näiteid loomkatsetest: "McCay (1947) tunnustab Moreschit (1909) varasemate Briti uurijate töö laiendamise eest, püüdes näidata, et toitumispiirangud takistavad või aeglustavad kasvajate kasvu loomadel.
Moreschi hiirtele siirdatud sarkoomid olid ligikaudu proportsionaalsed tarnitud toidukogustega. Piiratud dieedil olevad hiired elasid kauem ja kasvajate siirdamine neisse oli raskem kui täielikult toidetud hiirtele.

"McCay ja tema kaaslased on teinud selle kohta üsna tähelepanuväärseid uuringuid rotid on mahajäänud, vähendades toidu energiasisaldust selleni, mis on piisav säilitamiseks, kuid ebapiisav kasvuks. Seega peeti üks rühm

Machine Translated by Google

noored kauem kui 700 päeva ja teine üle 900 päeva, ilma et neil lastakse täiskasvanuks kasvada, hoolimata asjaolust, et seda tüüpi rottide keskmine eluiga tavalistes tingimustes on ligikaudu 600 päeva. Kui neile antakse piisavas koguses kaloreid, saavad mahajäänud rotid küpseks ja võivad elada kokku 1400 või rohkem päeva – kaks korda kauem kui nende normaalne eluiga" (lk 394–395). Jällegi, McCay, Sperlingi ja Barnesi (1943) järgi "kasvajate areng oli tühine rottidel, kelle kasv oli pidurdunud kuni pärast seda, kui neil lasti täiskasvanuks saada" (lk 396). Milliseid suurepäraseid tulemusi ei saavutataks, kui neid rotte toidetaks piiratud dieediga, mis koosneb ainult toorto

Täiendavad katsed näitasid, et 150 kasvajajuhtu tekkis 198 "normaalse" toitumisega roti seas, samas kui 200 alaarenenud roti hulgas – loomadel, kes olid osaliselt ilma nn normaalsest toitumisest – tekkis ainult 38 kasvajajuhtu. Kuni peab inimene normaalseks pidama. dieet, mis levitab sellist halastamatut tapmist ja lühendab eluiga mitu korda?

Erinevatel aegadel on püütud elukindlustusstatistika põhjal selgitada kehakaalu ja vähisuremuse vahelist seost. 1913. aastal tegeles Life Insurance Medical Directors Associationi ja Ameerika Aktuaariühingu ühiskomitee 774 672 poliisiga, mille ostsid 20–62-aastased mehed. Siis oli näha, et 30–44-aastastel kindlustust võtnud meestel oli vähktõve suremus ülekaalulistel 37, standardkaalulistel 32 ja alakaalulistel 24, arvutatuna 100 000 kohta. Vanematele 45-aastastele ja vanematele rühmadele

vastavad määrad olid vastavalt 156, 144 ja 120. 1932. aastal analüüsitud Union Central Life Insurance Company andmetel olid vähktõve suremusnäitajad alates 25 protsendist või enamast ülekaalulisusest kuni 50 protsendini alakaaluni: 143, 138, 121, 111, 114 ja 95, arv 111, mis viitab "tavalisele" kaalule. Veel hiljuti, vastavalt Metropolitan Life Insurance Company statistikabülletäänile (1951), ülekaaluliste meeste suremus südame-veresoonkonna- ja neeruhaigustesse.

Machine Translated by Google

oli jälle poole vähem kui standard ja diabeet oli umbes neli korda suurem. Need on kingitused, mida valemees inimkonnale annab.

Aastatel 1900–1950 kasvas südame-veresoonkonna haigustesse ja vähki suremus Ameerika Ühendriikides järgmiselt. 50 aastaga on suremus vähki kasvanud 64-lt 139,6-le 100 000 elaniku kohta, südame-veresoonkonna haigustesse aga 244-lt 478,1-le. Kokku moodustas 1950. aastal 803,9 surmajuhtumist 100 000 elaniku kohta kümne peamise põhjuse, südame-veresoonkonna haiguste ja vähi tõttu 617,7. Veelgi olulisemad on viimased saadaolevad arvud, mis viitavad aastale 1964. Vähktõve suremus on nüüdseks tõusnud 151,3-ni, samas kui südame-veresoonkonna haigustesse suremus on tõusnud 508,6-ni, mis annab kokku 659,9 939,7-st. põhjused. Need on meditsiini "edenemise" hämmastavad tulemused; arstide, haiglate ja ravimite rohkuse šokeeriv tulemus; toiduainete "rafineerimise ja puhastamise" vältimatud tooted. Võib hästi ette kujutada asjade seisu, kui praegune "progress" jätkub veel 50 aastat.

Ameerika Ühendriikide 1964. aasta ametliku statistika kohaselt oli ainult 1,4 protsenti surmajuhtumite koguarvust "sümptomid, seniilsus ja halvasti määratletud seisundid". Seniilsus on selles kategoorias muidugi pelgalt oletus, sest keedetud toidu tarbijate seas ei jõua keegi vanadusse. Kusjuures tõesti tsiviliseeritud tingimustes! välja arvatud õnnetused ja õnnetused, sureks kogu inimkond kõrges eas.

Looduses elavate metsloomade hulgas on vähi esinemine teadmata. Pärast vangistuses peetavate ahvide pikaajalist allutamist degenereerunud toidule on siiski olnud võimalik täheldada üht või kahte vähki meenutavat kasvajat. "Ainus suur organismide rühm, mille kohta puuduvad tõendid juhusliku vähi esinemise kohta, elab ookeani sügavustes," kuulutab Cowdry (lk.

196). Seda seetõttu, et inimkonna hävitavad käed pole seda teinud

Machine Translated by Google

nendeni jõudnud. Nende puutumatus on seda tähelepanuväärsem, et nende maailm on nii pindalalt kui ka rahvaarvult palju suurem kui meie oma.

Nagu me ütlesime, puutuvad teadlased oma uurimistöö käigus silmitsi vähi peamiste põhjustega, nad vaatavad neid ja kinnitavad neid, kuid ometi mööduvad nad neist täieliku ükskõiksusega, nagu oleks nende otsimine midagi muud. "Mõte, et mõned toidukomponendid, mida tarbitakse liiga suures koguses või nende puudumine, võivad põhjustada inimesel vähki, on levimas teisest allikast.

Eksperimentaalsed muudatused loomade toitumises võivad muuta kõik erinevus vähi esinemise või puudumise vahel" (lk 220).

Nad tajuvad isegi otseselt looduslike toiduainete mõju.
Cowdry on selles küsimuses üsna selgesõnaline: "Lõpuks hakkab ilmnema tõsiasi, et mõnel loomal on väiksem eelsoodumus kasvajate tekkeks, kui neid toidetakse loodusliku toiduga kui siis, kui neid toidetakse kõrgelt puhastatud toiduga. Silverstone, Solomon ja Tannenbaum (1952) täheldas, et peamiselt looduslikust toidust koosneva Purina Laboratory Chow dieediga isastel DBA hiirtel tekkis vähem healoomulisi hepatoome kui teistel poolpuhastatud komponentidest, peamiselt kaseiinist, maisitärklisest, osaliselt hüdrogeenitud puuvillaseemneõlist, sünteetilistest vitamiinidest ja Lisaks soodustasid isastele C3H hiirtele antud poolpuhastatud dieedid healoomuliste hepatoomide teket. Erinevused kasvaja arengus on korrelatsioonis märgatavate erinevustega kaloritarbimises, kehakaalus või valkude, rasvade, vitamiinide ja vitamiinide vahekorras. Autorid juhivad tähelepanu sellele, et ei tohiks eeldada, et muud tüüpi kasvajad reageerivad erinevalt" (lk 403-404).

"Engel ja Copeland (1952) leidsid, et AES-i ja Sprague Dawley rottidel, keda toideti loodusliku toiduga (toodetoidud), tekkis vähem kantserogeenist 2-atsetüülaminoflureenist põhjustatud rinnanäärmekasvajaid kui neil, keda toideti poolpuhastatud dieediga. Erinevus oli märkimisväärne" (lk 404)).

Machine Translated by Google

Lugeja jälgis kahtlemata, millist toitu nad katsehiirtele annavad: kõrgelt puhastatud materjale, nagu kaseiin, tärklis, puuvillaseemneõli, sünteetilised vitamiinid ja soolad. Teadlased nimetavad nende ainete segu valesti "tavaliseks dieediks". Nad koguvad põldudelt 100 protsenti vähivabad hiired ja vangistavad nad puuridesse, kohtlevad vaeseid olendeid nagu "õrnasid" lapsi, sulistavad neid omavahel, toidavad neid "tavalise toiduga" ja muudavad nad mõne põlvkonna pärast nad kutsuvad "puhtad sisetõulised hiiretüved".

Nende sõnul on need "sisearetatud hiirte tüved" erilises patoloogilises seisundis, mille puhul kuni 80 protsenti mõnedest tüvedest on vastuvõtlikud "tundmatute põhjuste" "spontaansetele" kasvajatele. Kõik keedetud sööjad on täpselt sarnases patoloogilises seisundis.

Vaatame nüüd, kas teadlased suudavad midagi kasulikku joonistada järeldused ülaltoodud silmatorkavatest tõenditest. Vastus on kahjuks eitav. Tõepoolest, Cowdry näeb väga vaeva, et kõige väärtuslikumad andmed tagasi lükata, et keegi tema lugejatest ei jääks piisavalt rumalaks, et arvata, et peaks loobuma ühest või teisest lugematutest toitude ja jookide hulgast, mida tavaliselt peetakse tsivilisatsiooni sobivateks. Ta ütleb nii: "Inimeste vähiandmete lugemisel loomade kohta tuleb olla ettevaatlik, eriti seoses toitumisega. Inimene, välja arvatud nälgimise lähedal, on kõigesööja, kes on harjunud sööma palju erinevaid toite. kogutakse kokku paljudest maailmajagudest; samas kui loomad on kohanenud üsna ühtse ja lihtsa kohalikku päritolu toitumisega” (lk 220). Lugeja otsustagu ise, milline tohutu eksiarvamus autor on.

"Antud kunstlikult rõhutatud pärilik vastuvõtlikkus vähile nendel eraldatud, hellitatud ja kaitstud, tihedalt sugulushiirte tüvedel, kuidas siis vähkkasvajaid neis tegelikult toodetakse?" küsib Cowdry (lk 350), suutmata küsimusele vastust leida.

"Teatud hiiretüvede tugeva organspetsiifilise päriliku vastuvõtlikkuse äratundmine toob esile meie teadmatuse kantserogeenide olemuse osas, millele rakud on vastuvõtlikud. Need hiired elavad puurides väga kaitstult. Tavaliselt hoitakse neid konditsioneeritud õhuga

Machine Translated by Google

tubades ja nende toitumine on märkimisväärselt püsiv. Nad ei puutu kokku ühegi teadaoleva füüsikalise, keemilise või bioloogilise kantserogeeniga" (lk 349-350). Cowdry pigistab meelega silmad kinni tõsiasja ees, et tegelikud füüsikalised, keemilised ja bioloogilised kantserogeenid on just need tingimused, mille ta ise on neile vaestele hiirtele loonud. Nende hulka kuuluvad nende loomulikust keskkonnast ja toitumisest ilmajätmine, nende eraldamine ja sulgemine eraldatud puuridesse, peavarju andmine, hellitamine ja kaitsmine, kunstlik sugulusaretus, õhukonditsioneeriga ruumides häirimatus hoidmine ning kaseiini, maisitärklise, puuvillaseemneõliga toitmine, sünteetilised vitamiinid ja soolad.

Mujal toob Cowdry kaks tabelit eksperimentaalsete andmetega, et näidata vähi arengu muutusi (a) toiduvalkude ja asendamatute aminohapete ning (b) B-vitamiinide muutumise tõttu. Seejärel teeb ta järgmised kommentaarid: "Vitamiinid ja asendamatud aminohapped võivad muuta vähi tootmist... Nende ja teiste leidude selgitamine on keeruline. Ei tohiks eeldada, et konkreetne toiduaine puudus või liig mõjutab otseselt kudet, milles sisaldub. toimub neoplastiline muutus" (lk 401). See on selgelt olemasolevate andmete tagasilükkamine. See on samaväärne väitega, et tehase rahuldaval või mitterahuldaval tööl ei tohi olla mingit seost sellele tarnitavate toorainete harmoonia või ebakõlaga.

"Nagu Greenstein (1947) on õigustatult hoiatanud, oleks nende leidude põhjal täiesti ennatlik koostada inimesele vähivastast dieeti," kirjutab Cowdry ja lisab seejärel: "Üks asjaks on inimese eluiga palju pikem kui nendel inimestel. katseloomad, et sellisest hüpoteetilisest dieedist kinnipidamine ei oleks võimalik paljude aastate jooksul, mis ulatub mõnel juhul peaaegu veerand sajandini, kantserogeneesi latentsusperioodidest" (lk 401).

Sellegipoolest "vähendab loomade pikaajaline alatoitmine kindlasti mitut tüüpi spontaansete kasvajate esinemissagedust" (lk 429).

"Saadaolevad andmed puudutavad peamiselt kasvajate esinemissagedust, mitte aga nende kasvutempo pärast nende alustamist. Need vähesed juhtumid

Machine Translated by Google

mille kasvu toitumistegurid modifitseerivad, ei ole meie praeguste teadmiste kohaselt piisavad tõendid mis tahes ravimeetmete aluseks" (lk 402). Meile tundub, et Cowdry ei ole huvitatud kasvajate esinemissageduse vähendamisest, vaid ta on huvitatud ainult vähiraviks ravimeetmete leidmise probleemis ja seda mitte meie toitumisharjumuste parandamise, vaid mõne väljamõeldud tableti või muu abil.

Huvitav on teada, millal ja kus teadlased lõpuks vähi tegelikke põhjuseid tajuvad. Seni on nad avastanud umbes 400 "kantserogeenset ainet", mille kohta Cowdry ütleb: "Tõenäoliselt vähem kui ühes protsendis arstide ees seisvatest vähkidest on tegelikud kantserogeenid või kantserogeenide kombinatsioonid tuvastatavad" (lk 390).
Selle vastu oleme juba näinud, kuidas "tavaline" (ebaloomulik) toitumine soodustas kasvajate teket ühel juhul 80-l 100-st vähivabast hiirest ja teisel juhul 150-l 198-st. Selle dieedi osaline piiramine vähendas neid 150 kasvajat 38-ni; selle normeerimine pärssis märkimisväärselt vähktõve esinemissagedust tervete rahvaste seas ja selle asendamine loomuliku toitumisega kippus vähi teket üldse ära hoidma.Võiks eeldada, et Cowdry käsitleb nüüd loomulikku toitumist vastusena vähivastase võitluse probleemile ja lõpetab raiskamise. oma aega kõigi teiste kantserogeenide asjatutele uurimistele. Selle asemel ei ole ta isegi valmis asetama oma muude kantserogeensete tegurite hulka vähi ainsat põhjust, vale toitumist. Ta nimetab seda lihtsalt "muutvaks" teguriks ja alahindab seda alusetute argumentidega.
Olles endiselt hämmingus pahaloomuliste rakkude käitumisest, kirjutab ta (lk 43):

"On peaaegu ütlematagi selge, et Aristoteles või Darwin, kui ta on oli täna meiega, võib-olla suudaks kokku panna kõik meile teadaolevad faktid vähirakkude kohta ja anda selgitusi nende pahaloomulise käitumise kohta. Võib-olla tehakse seda lähiaastatel ja me mõtleme, miks me nii kaua pimedaks jäime. Vahepeal peatame õppimise edusamme natuke siit ja sealt."
Kuid ma palun rõhutada, et siin pole vaja ei Aristotelest ega Darwinit. Piisab, kui Cowdry väljub oma labori raamidest ja unustades hetkeks selle olemasolu, suunata oma pilgud tema poole

Machine Translated by Google

tähed, päike, kuu, puud ja lilled, et sukelduda vaimselt nende saladustesse ja tajuda, kui täpselt kogu maailm pöörleb. Kas mõni teadlane suudab selle maailma hävitada ja selle asemele oma maailma ehitada? Teadlased hävitavad selle elava, selle liikuva maailma ja esitavad inimkonnale maailma, mille ta on ise üles ehitanud, koos leiva, aminohapete, kunstlike vitamiinide ja sünteetiliste sooladega. Huvitav on teada, kas teadlased seavad pärast nende ridade lugemist oma teadmised ikka Maa loodustarkusest kõrgemale.

Edasi loetleb Cowdry palju pahaloomuliste kasvajate spontaanse kadumise juhtumeid ja teeb lõpuks järgmised järeldused (lk 545):

"1. Mõned väga väikesed esmased vähid ilmnevad aeg-ajalt suurtena numbrid rinnas, eesnäärmes ja emakas. Paljud neist ei arene, jäävad aastateks varjatuks või taanduvad spontaanselt täielikult.

"2. Hästi arenenud vähkkasvajate suuruses ei esine harva muutusi, tavaliselt ajutisi. Need võivad olla tingitud paljude pahaloomuliste rakkude ja strooma mahtu mõjutavate tegurite toimimisest.

"3. Seletamatuid muutusi pahaloomuliste kasvajate tüübis esineb aeg-ajalt ilma selge põhjuseta.

"4. Registreeritud on mitmeid näiteid kadumise kohta neuroblastoomid lastel. Mõnes neist on see korrelatsioonis pahaloomuliste rakkude progresseeruva diferentseerumisega teadmata põhjustel.

"5. Mõned kontrollitud juhtumid on vähi täieliku taandarengu kohta mida ei saa seostada antud raviga.
Ilmselt kontrollivad teatud tüüpi pahaloomulised rakud väga harvadel juhtudel füsioloogilised mehhanismid."

Mis võib olla kasvajate spontaanse taandarengu põhjuseks, kui mitte mõni juhuslik ja märkamatu muutus patsiendi toitumisharjumustes? Edu saavutamiseks võib olla ainult üks meetod

Machine Translated by Google

vähi ravi. Kasvaja tuleb kõigepealt degenereerunud toiduainetest ilma jätta ning seejärel sõna otseses mõttes näljutada ja tappa, vähendades isegi looduslike toitainete tarbimist miinimumini.

Vajadusel võib ka normaalseid rakke teatud aja jooksul poolnäljas hoida. Pärast kasvaja kadumist saab neid kergesti taastada endise tugevuse juurde.

Keedetud toitude valmistamise töö ja kulud on

Ei midagi muud kui puhas raiskamine

Nagu me juba nägime, elab tõeline mees ainult toortoidust. Kõik maailmas tarbitavad keedetud toidud ja joogid lähevad sihitult kaotsi. Nendele kulutatud raha raisatakse asjata. Esmapilgul võib see väide tunduda uskumatu, kuid see on lihtne tõde, mille tõestuseks olen saanud oma isikliku kogemuse kaudu.

Alguses arvasime, et peaksime suurendama toortoidu tarbimist samas proportsioonis, millega vähendasime keedetud toidu tarbimist, kuid saime peagi aru, et eksisime. Kuigi algperioodil oli küllaltki suur nõudlus looduslike toiduainete järele, et taastada organismi püsivad kaotused ja taastada elundid, tugevdades neid aktiivsete rakkude värskete lisanditega, siis hiljem see nõudlus pidevalt vähenes.

Olime üllatunud ka väikese toidukoguse üle, mida meie tütar Anahit tarbis. Ema sundis teda oma eelarvamusliku alatoitumise hirmuga rohkem sööma, kuid laps keeldus järjekindlalt sellest. Tasapisi sai mulle selgeks, et toores olekus puuviljad ja teraviljad on ülimalt kontsentreeritud kõrgeima kvaliteediga toitained ja seega rahuldab neid väga väike kogus meie organismi vajadused täielikult. Seetõttu ei tohiks toortoidulist last kunagi sundida sööma rohkem, kui ta soovib. See ei ole muinasjutt, kui kuuleme inimesest, kes elab kuude kaupa kohtingul või pähkel päevas.
Keedetud sööjad võivad end taldrikutäieste keedetud roogadega nautida, sest need ei sisalda toitaineid selle sõna täies tähenduses.

Machine Translated by Google

Taimtoidulised loomad tarbivad omakorda tohutul hulgal rohtu, sest suures osas koosneb see rohi koresöödast; tõelised toitained selles on hajusalt ja väga hõredas koguses.

Need loomad tühjendavad oma soolestikku koresöödast mitu korda päevas, samas kui tavaline tooresööja tunneb vajadust vaid ühe liigutuse järele päevas. Liigne kõhupuhitus, seedimata puuviljajäänuste esinemine väljaheites ja vajadus rohkem kui üks kord päevas väljaheites käia on märgid ülesöömisest, mida parasvöötme tooresööja peab kindlasti vältima. Puuviljade kogus, mida ma tavaliselt söön, ei ületa seda, mida tarbib iga puuvilju armastav küpsetatud sööja. Sellele lisan päevas taldrikutäie maisisalatit, mis täidab looduslike toiduainete ebapiisavusest tingitud toiteväärtuse lünka kõigil keedetud toitudel. Selles lihtsas piletihinnas ei ole muidugi ruumi kogu mandunud toidule, mida ma varem võtsin.

Milline oleks pilt, kui kogu maailm peaks järsku mõistusele tulema ja toitumise loomulikud seadused omaks võtma? Isegi kui puuviljatootmine jääks praegusele tasemele, jääks pärast igale inimesele päevas taldrikutäie juurvilja- või maisisalatit lubamist ja seega kogu maailma toitumisvajaduste täielikku rahuldamist kogu loomse toidu soovimatu ülejääk, suhkur, tee, kohv, kakao, alkohoolsed ja mittealkohoolsed joogid, tubakas, margariin, aga ka suurem osa tänapäeval tarbitavatest kaunviljadest ja teraviljadest.

Vaatame nüüd, mis saab lõpuks kogu selle mandunud toiduga mida maailmas praegu tarbitakse. Tegelikult hävitatakse seda kolmel viisil.

1. Spetsialiseerunud rakkude komplemendi puudulikkuse tõttu tõeline inimene on kohustatud taluma teatud arvu keedetud toidust moodustunud parasiitrakkude olemasolu, et säilitada oma elundite ja süsteemide minimaalne osa.

2. Valemees tarbib tohutul hulgal degenereerunud toitu.

Machine Translated by Google

3. Sõltumata sellest, kas indiviid koosneb ainult ühest kehast või on ta kahe keha kombinatsioon (nagu näitab tema suhteline kõhnus või jämedus), on toidu üleliigne osa, mis viiakse organismi sõltuvuse ja mis on väljaspool rakkude assimilatsioonivõimet, lihtsalt põleb ära ja väljub kehast erinevate kanalite kaudu. Seega raisatud toidu kogus moodustab tohutu osa toiduainete kogutarbimisest.

Küsimuse kõige kahetsusväärsem aspekt on asjaolu, et spetsialiseerunud rakud kulutavad suure osa looduslikest toitainetest saadavast energiast valeinimese toiduainete lagundamiseks, vereringesse imendumiseks, et tagada tõrgeteta töö. eritusorganite tööd ja tõrjuda kehast kuumtöödeldud toitude kahjulikke mõjusid. Näiteks, olles terve päeva lakkamatult töötanud, on aktiivsetel rakkudel õigus veidi puhata; selle asemel on nad kohustatud hommikutundideni voodis visklema, et valemehe poolt ahnelt kehasse toodud lisakalorid organismist väljutada.

Varem olin ma ahnuse ja lihasõltuvuse käes erakordselt palju. Selle tulemusena olin kogu elu kannatanud unetuse käes. Ma ei mäleta, et oleksin kunagi enne südaööd magama läinud või kunagi piisavalt vara ärganud, et päikesetõusu näha. Varem olin ärkvel kella kolmeni-neljani öösel ja tõusin kell kaheksa-üheksa raske peaga. Õnneks kadus mu unetus pärast toortoidu kasutuselevõttu täielikult, kuid kui ma kunagi proovin õhtul suurt õhtusööki süüa, olen kohustatud ärkvel olema kuni hommikuni. Alates 2-aastasest peale pole Anahit kordagi öösel ärganud.

Keedetud toitudes leiduvad vitamiinid ja soolad on valed, surnud, tasakaalustamata ja kahjulikud. Keedetud toit pole muud kui katkised ehitusmaterjalid ja vale kütus; Sellistest ehitusmaterjalidest moodustunud kasutud rakud on normaalsetele rakkudele soovimatuks koormaks. Sellisest kütusest saadav soojus on liigne ja kahjulik, samas kui sellest toodetud energia (motiivienergia) on üleliigne ja väärtusetu. See energia paneb tehase mootorid sihitult tööle väljaspool tööaega; see sunnib südant töötama kahekordse normaalse kiirusega; seda

Machine Translated by Google

häirib puhkust, mida kogu tehase elutähtsad mehhanismid hädasti vajavad, väsitab neid hoopis ja kulutab asjata. Unetus on üks näide selle kahjulikest mõjudest.

Mis juhtub, kui läbimõtlemata arstid töötavad välja rasvumise vähendamise meetodid? Nad kavandavad igakülgset piirangut päevasele toidukogusele, mille tulemusena on nende keelatud toiduainete nimekirjas sellised olulised ja kõrge toiteväärtusega toidukaubad nagu kreeka pähklid, mandlid, rosinad, datlid, viigimarjad, banaanid. Teisisõnu, need vähendavad ravialuse inimese kaalu selle hinnaga, et nad kõhnavad ja nõrgestavad teda veelgi ning kahjustavad seeläbi tõsiselt tema tervist. Sellistel juhtudel kaotab valeinimene degenereerunud toiduainete vähendamisega vaid osa oma üleliigsest kütusest, samas kui looduslike toiduainete piiramisel jäävad normaalsed rakud ilma mõnest äärmiselt olulisest toitainest. Sellest järeldub, et valemees jääb oma kohale kindlalt, samas kui tõeline mees on seda enam kõhnunud.

Me kohtume väga lõbusa näitega piiratud mõjust dieet vähiuuringute ajal. Seda küsimust käsitledes märgib Cowdry: "On ilmne, et toitumispiirangutest tingitud rinnavähi esinemissageduse vähenemine on seotud hiirte munasarjade aktiivsuse vähenemisega" (op. cit. lk 398). Mida me veel tahame? Seega on avastatud rinnavähi põhjus. Nüüd jääb arstide ülesanne naiste munasarjade aktiivsus täielikult lõpetada, et päästa neid täielikult piimanäärmevähist.

Kuid kindlasti on sellele, mis tegelikult juhtub, üsna lihtne seletus. Kalorite tarbimise MÕTTETU PIIRAMINE avaldab organismile kaks vastandlikku mõju. Ühelt poolt pidurdab degenereerunud toiduainete piiratud tarbimine vähi teket, teisalt aga häirib looduslike toiduainete tarbimise vähenemine munasarjade normaalset tegevust.

Arstiteadus on täis selliseid kahetsusväärseid vastuolusid. Kui teatud haigus tõmbab enda poole ebaloomulike toiduainete kahjulikke voogusid, haige organism omandab osalise immuunsuse mõne muu haiguse vastu. Näiteks inimesed, kes põevad diabeeti,.

Machine Translated by Google

arterioskleroos ja teatud nakkushaigused on vähile vähem vastuvõtlikud. Väidetava vähi ennetamise eesmärgil on tehtud isegi hullumeelseid katseid, et allutada inimesi erinevate bakterite mõjule. Väiksemas ulatuses toimub sama asi ka vaktsineerimisel, kui haiguse kergemaid vorme esile kutsudes on lapsed kaitstud hilisemate tõsiste haigushoogude eest. Sel hetkel, kui mehed otsustavad oma laste tervist loodusseadustega kaitsta, muutuvad sellised ebaloomulikud meetmed tarbetuks, süütud lapsed vabastatakse ohtlikest vaktsiinidest ja vaktsineerimine läheb ajalukku.

Katsed näitavad, et kord on valemees sisse kutsutud olemasolu, osalised toitumispiirangud ei suuda selle arengut kontrollida. Isegi 10-15-protsendiline degeneratsioon toiduainetes on piisav, et seda elus hoida. Mõistlik mees peaks olema ettevaatlik, et toita seda koletist üheainsa toiteteraga. Olen oma jalgade liigesed kõigist podagraga seotud konkreetsustest täielikult puhastanud, kuid kui ma millalgi saan liha süüa, siis mõne tunni pärast annavad haamrilöögid mulle teada, et kusihape on tunginud mu suurte varvaste liigestesse. Tegin neid katseid sageli oma toortoitumise õpingute algusaastatel. Ilmselgelt on kusihappest puhastatud kohad endiselt tühjad ja nendeni viivad teed lahti. Niipea kui lihapala kehasse viiakse, muundatakse see kusihappeks, mis seejärel kiirustab oma määratud kohta hõivama.

Ka valemehe rakud ei tagane kergelt. Nad valetavad varitsuses, poolsurnuna, kuid ootamas. Kohe, kui tükk degenereerunud toitu nendeni jõuab, hakkavad nad elavnema ja paljunema. Kehakaalu kontroll tuleks täielikult üle anda looduslikele toiduainetele. Inimene, kes viitab sellele, et liigne salenemine ei ole tervisele hea, soovitab tegelikult oma keha lihavuse säilitamiseks kasvatada ja toita kümneid kilosid haigeid ja parasiitrakke. Samaaegselt valemehe tapmisega suurendab loomulik toitumine aeglaselt, kuid kindlalt tõelise mehe kaalu looduse poolt nõutud normi tasemele.

Machine Translated by Google

Varem 40–50 kilo haigete rakkudega oma keha laadinud mees, kes ei suutnud ilma toe abita ühtki astet üles ronida, saab pärast nendest kasututest lihamassidest vabanemist nüüd juuksekarvagi pööramata mägedest üles joosta. Selline inimene ei tohiks kunagi muretseda oma kiire kaalukaotuse pärast; vastupidi, ta peaks selle üle rõõmustama. Mõistlik inimene ei tohiks oma kehal taluda ainsatki kasutut lihatera. Lühidalt, kõik peaksid lõpuks mõistma, et iga tükikese keedetud toidu sissetoomisega tema kehasse toidab ta valemeest, tema kahetsumatut vaenlast, kalk timukat; ta talub kõiki teadaolevaid ja tundmatuid haigusi; ta sillutab teed omaenda surmale.

Keedetud-sööja arvates tuleb hea tervise säilitamiseks hästi süüa. Tema arvates tähendab tühi kõht näljast keha. Ta ei tea, et täis kõhuga mees on tõesti haige mees. Tema kõhul on raske ebaloomulikke toiduaineid õigel ajal väljutada. Tooresööja kõht on seevastu alati tühi või igatahes nii kerge, et ta ei tunne seal midagi. Ta tunneb oma soolestiku täitumist, sest sinna kandub söödud toit kohe üle. Isegi liigne toit ei leba tema kõhus kaua; see läheb kiiresti soolestikku ja seedituna või seedimata väljub organismist ilma organismile vähimatki kahju tekitamata.

Seetõttu ei teki toores maos kunagi gaase. sööja. Kui tarbitakse liiga palju toitu, võivad soolestikus tekkida gaasid, kuid need kipuvad normaalset teed pidi kehast väljuma. Tooresööja näeb erinevust kahe toitumissüsteemi vahel veelgi selgemalt, kui ta püüab pärast mõnekuulist karskust head õhtusööki süüa. Just siis imestab ta, kuidas ta võis kunagi nii haige ja armetu eksistentsi venida ja seda vastikut eluviisi normaalseks pidada.

Keedetud sööja ravim on täielikult Ekslik teadus

Machine Translated by Google

Nagu nägime, tekitavad haigused inimtehase lahutamatu tooraine hajumine. Seetõttu saab tervist taastada ainult siis, kui nende materjalide terviklikkus taastatakse. Kuid mis on kogu kaasaegse arstiteaduse tegevuse aluseks? Mida arstid täpselt teevad? Nad teevad asjatuid katseid seda terviklikkust taastada degenereerunud toiduainete, kunstlike vitamiinide, soolade, hormoonide ja paljude mürgiste segude abil ning samal ajal eemaldavad ja viskavad minema terveid näärmeid ja organeid, mis on pöördumatult kahjustatud ja töövõimetuks muutunud. looduslike toorainete lagunemise tagajärg.

Kogu inimkond elab kohutavas teadmatuses. arvates keedetud kraami tarbimine on midagi täiesti loomulikku, samas kui loodusseaduste järgi toitumine on eksperiment ja seejuures ohtlik eksperiment. Tegelikkuses on mehed tahtmatult hävitanud looduse poolt välja töötatud TÄIUSLIKU TASAKAALU ning aastatuhandeid teinud MÕTETUID EKSPERIMENTE keedetud toitude, kunstlike preparaatide ja mürgiste ainete abil, et leida uus tasakaal, oma tasakaal. Nende katsete vahetuteks tulemusteks on tänapäeval maailmas levinud arvukad haigused.

Kui kutsun inimesi üles toortoituma, ei paku ma välja uut katset. Vastupidi, ma soovitan neil tungivalt ALATI KÄESOLEVATEL ABSURDEKSPEREMENDIDELE PEATETADA JA NAASTADA LOODUSLIKU ELUVIISE JUURDE.

Seega, eeldusel, et tal ei puudu terve mõistus, ei tohiks lugeja oodata, kuni teised selle "uue katse" läbi viivad ja tulemusest talle teada annavad. Ta peaks viivitamatult lõpetama oma ohtlikud katsed ja pöörduma tavapärase eluviisi poole.

Kõigi nende katsete lõpptooted, meistriteosed Inimese uurimislaborid on pillid ja pulbrid, millega teadlased soovivad maailma toita, samas kui looduse labori meistriteosteks on nisu, pähkel ja õun. Peame kõik nende kahe vahel valiku tegema. Kõik keedetud toidud on kunstlikud ained

Machine Translated by Google

ilma oma loomulikest omadustest. Neil on sama palju toiteväärtust kui laialt reklaamitud vitamiinitablettidel ja toiduekstraktidel.

Elusolendeid on palju, neil ei ole ei arste, haiglaid ega apteeke, kuid, välja arvatud need, kes on inimese hoole all, elavad nad haigustele alla andmata ja täidavad oma füüsilisele elule vastava õige eluea. põhiseadused, mis varieeruvad mõnest päevast sadade aastateni. Oma täiusliku kehaehituse tõttu peaks inimene nautima pikemat ja tervemat elu kui ükski teine olend siin maa peal. Isegi täieliku toortoitumise puudumisel on registreeritud juhtumeid, kus mehed võivad saada 150–180-aastaseks, elades ainult tingimustes, kus välditakse toiduainete äärmist degeneratsiooni. Juba see, et enamik inimesi elab vähem, näitab selgelt, et nende eluviisiga on midagi valesti Loomad toituvad peamiselt taimede rohelistest lehtedest ja vartest. Inimkonna käsutuses on kõige tervislikumad ja kontsentreeritumad kõrgeima kvaliteediga toitained, mis nende taimede lehtedest ja vartest, tüvedest ja okstest läbides on kokku sattunud seemnetesse ja viljadesse.

Bioloogidel on kätte jõudnud aeg tunnistada, et nad on õigelt teelt kõrvale kaldunud ja viivad oma uurimistööd läbi vales kohas. Lisaks peavad nad tunnistama, et kunstlike preparaatidega ei ole võimalik kompenseerida looduslike toitekomponentide kadu; et mürgid ei suuda taastada erinevate organite degeneratsioone; et meie elundid ja näärmed on meie keha lahutamatud osad ning seetõttu ei tohi neid moonutada ega eemaldada. Täna näitan neile väga lihtsat ja lihtsat meetodit, kuidas tõhusalt ja lõplikult vabastada inimkeha kõigist haigustest. SEE ON HAIGUSTE JA KASUTATUD ORGANISATSIOONI RAKKUDE HÄVITAMINE, LÄBITADES MITTELOOMULIKU TOIDU VARUSTAMINE NING NENDE ASENDAMINE LOODUSLIKEST TOITINEEST TOODETUD TERVISTE JA SPETSIAALSETE RAKUDEGA. Et olla täielikult veendunud minu argumentide paikapidavuses, vajavad nad vaid mõnekuulist tööd.

Machine Translated by Google

Mis peaks olema arstide ja bioloogide eesmärk, kui mitte vabastamine inimkonna haigusest? Toores söömine on viis selle eesmärgi saavutamiseks.

Nad peavad viivitamatult teatama, kas nad tõesti soovivad näha a haigustest vaba maailm. Kui nad suudavad tõestada, et nende endi arvutused on täpsemad kui looduse tehtud arvutused ja et tooresööjad kogu maailmas alistuvad tervise taastumise asemel haigustele, taandun kohe areenilt oma raamatute seltsis ja hoia rahu. Vastasel juhul ei saa nad kindlasti sundida inimkonda haigusi taluma, vaid selleks, et hoida haiglate ja apteekide uksi lahti.

Nad peavad leppima mõttega, et edaspidi kuumtöödeldud toitude valmistamist ja nende soovitusi hakatakse käsitlema inimsusevastaste kuritegudena tervikuna ning mürkidega "ravimist" keetmise-söömise ajastu nõidusena. Targad ja inimlikud arstid lõpetaksid kohe need soovitused ja kutsuksid inimesi alluma looduse määrusele. Südametunnistuse sädeme südamesse jäänud arsti käed peaksid mürkainete ja tehisvitamiinide nimetusi üles kirjutades värisema ning huuled värisema keedetud toiduainete nimetuste hääldamisel. Nende tegevus on võrdne süütute inimeste surmaotsusega. Seda teadvustagu ka kõik lapsevanemad.

Võib-olla ei pruugi mõnele mu lugejale minu kirjutamise toon meeldida. sisse Nende arvates peaksid minu väljendid eelistatavalt olema teaduslikumad (kaunistatud ladina terminoloogiaga, mis on enamikule inimestest arusaamatu), leplikumad (leepuv), tõsisemad (silmakirjalikud), kompromissilisemad (sümbolitundetumad), viisakamad (valetavad) ja taktitundelisemad (võitleja).). Aga ma eelistan olla otsustav, siiras ja julge. Ja selline ma olen, isegi kui leian kogu maailma enda vastu. Olen kindel, et mind toetavad kõik mõistlikud inimesed ja järeltulevad põlved austavad mind.

Kui ma arvan kanasupi soovitust, siis munakollane muna, praemaks või hautatud puuvili invaliididele ja eriti väikestele lastele on kuritegu, ma ei esita laimavat süüdistust. Ega ka

Machine Translated by Google

kas ma patustan tõe vastu, kui pean nõiduseks kõiki neid meditsiinilisi operatsioone, mille käigus surmalävel seisva patsiendi veresooni puhastamise asemel loomuliku toitumise abil tugevdatakse tema südamelihaseid ja võimaldatakse talle uue hingamise pikale elueale, nad avardavad veresooni mürgiste ärritajatega, stimuleerivad "piitsa ripsmetega" südame talitlust, vähendavad vere kogust verelaskmise või taandarenguga ja lahjendavad seda kunstlikult. Nii Bircher-Benner kui ka paljud teised kohusetundlikud teadlased on selliseid operatsioone pidanud nõiduks, pettuseks ja lollitööks.

Kindlasti ei ole ma süüdi tagasihoidlikkuses, kui toetudes minu peale isiklike, äärmiselt piiratud vahenditega, viin läbi hoolikaid uuringuid ja seejärel kuulutan oma avastuste põhjal, et tsütoloogid on hullumeelsuses süüdi, kui nad esmakordselt põletavad looduslikes toiduainetes tuhandeid toitaineid ja allutavad rakud äärmisele degeneratsioonile ja seejärel raiskamisele. miljonid avalikud rahad üritavad asjatult nendesse rakkudesse naasta KÕIK NENDE KAOTATUD MEHHANISMID JA FUNKTSIOONID ÜHE TEISTLIKU AINE avastamise kaudu.

Võtame näiteks arsti, kelle hoole alla olin andnud oma kaks imearmsat last. Esiteks keelas ta nende seedimise soodustamise ja jõu säilitamise ettekäändel neile toored puuviljad ning soovitas selle asemel kompotte ja "toitevaid eineid". Hiljem, kui käsitles nendest soovitustest tulenevaid automürgistusi ja autoinfektsioone, nagu malaaria, kirjutas ta välja hirmuäratavad annused kiniini ning veel hiljem, lugematute uuringute ja katsete abil, kõige rangemad "dieedid" ning tohututes kogustes erinevaid ravimeid ja ravimeid. kaasaegsete antibiootikumidega jättis ta lapsed ilma nende viimastest energiavarudest. Selline arst oli kahtlemata süüdi KÕIGE JÄLGEDAMAS KURITEOS, kuigi ta tegi kõike tahtmatult. Selleks, et ta ei saaks sama rikkumist teiste laste vastu korrata, peame tooma tema süü talle koju ja panema ta mõistma, et ta on süüdi kõige kohutavamas kuriteos. Kui ravimid, mis

Machine Translated by Google

minu lapsed võtsid 14 aastat, kasutati otse ära, terve armee oleks täielikult hävitatud.

Seis on täna enam-vähem sama. Sellel teaduse ajastul edusamme, näen ikka veel arvukalt kahvatuid, nõrku lapsi, kelle emad kasutavad igasuguseid julgustusi ja ähvardusi, et sundida neid sööma riisi, liha, mune, leiba, mett, võid ja saiakesi, samal ajal keelavad nad rangelt kurke ja küpsetisi sööma. banaanid "seedimatuks olemiseks", kirsid ja viinamarjad "kõhulahtisuse tekitamiseks" ning mooruspuumarjad ja melonid "palaviku tekitamiseks". Kuidas ma saan seda kahetsusväärset olukorda ükskõikselt taluda?

Kõik teavad, kui keeruline on inimorganismi struktuur. Maisiteral on täpselt sama keeruline struktuur.
Kui paneme selle tärkama, muutub see aktiivseks ja õitsevaks kehaks, mis elab ja hingab nagu inimene, välja arvatud see, et ta ei saa rääkida ega kõndida. Sinna on kuhjunud kõige täpsemate arvutuste ja kogustes vajalikus koguses tuhandeid aineid, mis on meie keha kõigi suurte ja väikeste komponentide korrapäraseks toimimiseks hädavajalikud. Kui muudame elava nisu leivaks, hävitame kõik selles olevad ained, välja arvatud selle tuhk: surnud tärklise ja suhkru. Kujutades ette, et tuhk on tõeline toit, annab hea ema selle oma lapsele, kuid ta kardab talle elusat nisu anda.

Samamoodi on kõik maailma küpsetatud toidud, mida lühinägelikud inimesed peavad heaks toitaineks, vaid kirjud lõhnava ja tugevalt maitsestatud tuha kuhjad. Bioloogide poolt neis avastatud vitamiinid ja liistud on ebaloomulikud elutud ained.

Niipea, kui elav taimne rakk on keedetud, lakkab see olemast toit; see väljub oma loomulikust olekust ja muutub millekski kunstlikuks. Kui ema annab oma väikesele lapsele esimese leiva, kuivatatud piima või mõne muu keedetud kraami, hakkab ta neid kunstlikke aineid kasutama, et teha oma lapsega kõige halastamatumaid ja ebainimlikumaid katseid.

Arstiteaduse põhiviga seisneb kahetsusväärses lühinägelikkuses. Isegi nii silmapaistev tsütoloog, nagu Cowdry peab

Machine Translated by Google

elusad ja täiuslikud toiduained, nagu nisu, seemned ja puuviljad, peavad olema "üsna ühtsed ja lihtsad kohalikku päritolu toidud". Seevastu peab ta värvilisi tuhahunnikuid, mida mehed tarbivad, kui "suurt valikut toiduaineid, mis on kogutud paljudest maailma nurkadest" (op. cit. lk 220), ja ootab, et Aristoteles tuleks ja näitaks talle tegelik erinevus nende kahe vahel.

Kuigi ma esitan praegusele teraapiasüsteemile tugeva väljakutse, teen seda ei kanna viha kellegi vastu. Ma lihtsalt tunnen sügavat haletsustunnet eranditult kõigi meeste ja naiste vastu, sest nad on tahtmatult ja järelemõtlemata pannud toime neid kuritegusid omaenda isikute, oma suhete ja inimkonna vastu. Kuid iga intelligentne inimene mõistab hukka need, kes pärast nende ridade lugemist oma vigade juurde jäävad.

Nüüd on kätte jõudnud aeg, mil bioloogid peavad valima ühe neist neile on avatud kaks teed. Nad peavad kas leppima looduse eksimatu tarkusega ja vabastama inimkonna korraga kõigist tema kannatustest või, eirates loodusseadusi ja toetudes üksnes oma otsustele, pidama valget leiba elavast nisust kõrgemaks, pidama kunstlikku leiba. eelistavad looduslikele ja jätkavad oma kahjulikke katseid nagu varem. Mis on siis tulemus? Oletame, et praegune asjade seis jätkus veel mõne põlvkonna, mille jooksul narkootikumide kogus tegelikult kahekordistus; tehisvitamiinide arv kasvas neljakordseks, iga maja muudeti haiglaks ja igast üksikisikust sai arst. Mida peaksime sellest kõigest kasu saama, kui arstid ise alluvad haigustele sagedamini kui ükski teine inimklass ja surevad üldiselt enne kõiki teisi?

Kogu vastutus maailma eksitamise eest lasub tal juhtivad spetsialistid: teadusbioloogid ja meditsiiniprofessorid. Tavalisi arste ei saa süüdistada, sest nad lihtsalt rakendavad praktikas seda, mida õpetajad on neile õpetanud. Ühelegi insenerile ei usaldata tehase ülalpidamist enne, kui ta on tutvunud selle töö kõigi üksikasjadega. Kindlasti ei ole võimalik täita inimgruppi elementaarsete jääkidega

Machine Translated by Google

teadmisi, väljamõeldud oletusi, hüpoteetilisi oletusi ja vastuolulisi teooriaid ning seejärel annab neile täieliku vabaduse mängida oma kaasinimeste eludega tuhandete mürkide, piinariistade ja kapriissete käskude abil ning seda kõike ilma igasuguse lubamise või takistuseta. Oletame korraks, et kõik maailma meditsiinialased raamatud ja entsüklopeediad on õiged. Siis; nende päheõppimiseks oleks arstil vaja kümmekond elu ja isegi siis ei saaks ta aru tuhandest osast lugematutest inimorganismis toimuvatest protsessidest.

Kui kroonilise haigusega patsient pöörduks saja arsti poole, saaks ta sada erinevat retsepti ja soovitust. Sest arstid teevad ainult eksperimente ja kõige süüdlasemaid eksperimente. Nagu need, kes praegu nende ilmsete tõdede ees kurdiks jätavad, ei suuda homme vastutust oma õlgadelt maha raputada. Kui tänapäeva lapsed kasvavad õigel ajal üles ja avastavad end kehva tervisega ja sõltuvustest läbi imbunud, kutsuvad nad vastutusele kõik bioloogid, maailma juhid ja omaenda vanemad ning nõuavad teada, milliseid samme nad astusid. lugege neid hoiatusi. Kas nad ikka arvasid, et nende tarkus on suurem kui loodus?

Kui nad nii ei arva, peavad nad viivitamatult lõpetama looduslike toiduainete hävitamise. See on looduse kindel käsk, mis ei luba mingeid kompromisse. See on kogu universumi seadus.

Kuid tänapäeval elab inimkond kuradite täieliku meelevalla all, kes on muutnud selle maa põrguks. Need kuradid, olles selga pannud kaunite tüdrukute maskid, on istunud õhtusöögilaudadele ja inimeste roogadele; nad on lamanud ta näole ja lõuale, kätele ja jalgadele, kaelale ja õlgadele ning oma vaatenurgast naeravad nad jultunult tema meelte üle. Nad on tunginud tema kehasse ja asunud tema südamesse ja hinge.

Machine Translated by Google

Tänapäeva "tsiviliseeritud" inimene naeruvääristab möödunud aegade ebajumalakummardamist, kuid ta ei mõista, et ta on palju hullem ebajumalakummardaja kui mineviku ebajumalakummardajad. Varem püstitasid mehed mitmesuguste loomade kujutisi ja jumaldasid neid; täna nad tapavad neid loomi ja kummardavad nende mädanenud korjuseid.

Tänapäeva "tsiviliseeritud" inimene ei suuda ette kujutada metsikust, milles kogu maailm elab praegusel ajal. "Õrn" ja "helna südamega" daam, kes tegelikult minestab, nähes mõnd tilka verd lapse näol, asetab rahulikult lauale talle verise südame, maksa või rinna ja lõikab selle tükkideks. kogu ükskõiksus, hetkekski mõtisklemata, et vaid tund enne seda oli vaene olend täis elu ja elujõudu. Kui ta oleks lapsepõlvest saati näinud lapse tapmist koos kana või lamba omaga, haaraks ta sama ükskõikselt noa kätte ja tükeldaks ilma igasuguse kahtluseta koos talle südamega. selle lapse süda, küpseta ja söö. Ainus erinevus seisneb selles, et tema silmad on ühega harjunud, aga teisega mitte, muidu poleks teda üllatanud verine vaade lihapoodides lehmakorjuste kõrval rippunud inimkehadest. ja lambaid.

Praegune inimkond pole kaugeltki tsiviliseeritud

Niikaua kui inimesed jätkavad keedetud toidu tarbimist, ei saa Maal olla ei tõelist õitsengut ega püsivat rahu. See on keedetud söömine, mis sünnitab kõik maailma sõjad ja tapatalgud.

Just keedetud söömine sünnitab kurjad juhid ja ohtlikud diktaatorid nagu Hitler, Lenin, Stalin jne või sellised jõhkrad kurjategijad nagu Abdul Hamid ja Talaat ning nende järgijad, kes mõrvasid ühe poole Armeenia rahumeelsest elanikkonnast ja ajasid teise välja. pooleldi välja oma muistsest kodumaalt, kus nad olid elanud tuhandeid aastaid, röövides ja rüüstades oma põllutööriistu, kodusid ja

Machine Translated by Google

aiad, nende mäed ja orud ning seejärel häbematult kogu "tsiviliseeritud" maailma silme ees täiesti karistamatult paraad.

Vaatamata maisitoodangu pidevale kasvule valitseb kogu maailmas endiselt suur teraviljapuudus.

Sellel kummalisel paradoksil on kolm põhjust: Esiteks, muutes täisteraleiva kõikjal saiaks, jätame selle ilma toiteväärtuse viimastest jääkidest. Seejärel tõstame kunstliku väetamise abil toodangu kogust selle kvaliteedi arvelt. Lõpuks on valemees kasvanud nii kiiresti, et toidutootmise kasv ei ole suutnud nõudlusega sammu pidada.

Ja enamikku põllumaadest kasutatakse liha- ja piimatööstuse kariloomade toitmiseks.

Esmapilgul võib meestel olla raske ette kujutada tohutut kasu, mida inimkond saab toorest söömisest.

Peaaegu silmapilkselt pühitakse iga haigus igaveseks minema ning iga lisandus ja kuritegu kaob maa pealt.

Samal ajal suureneb eluootus kaks-kolm korda ja majanduslik edusamm on sedavõrd suur, et praeguse olukorra jätkudes ei ole inimkonna käeulatuses veel sadu aastaid.

Need väited on faktid, mitte väljamõeldis, ja pealegi saab kõiki neid hüvesid hankida väga lihtsal viisil. Kõik, mida me peame tegema, on austada kõige elementaarsemaid loodusseadusi ning vältida elava ja tervikliku nisu hävimist. Kui inimesel oleks vaimne taiplikkus tungida läbi ja tajuda erinevust elava, aktiivse nisu ja põletatud leiva vahel, saaks kergesti järeldada erinevust toorsööja ja keedetud leiva vahel.
sööja.

Machine Translated by Google

Vaatame nüüd praeguste valitsejate suhtumist maailma ja teiste vastutavate asutuste poolt nende eluliste probleemide lahendamiseks. Neilt saadud kirjad näitavad, et nad on minu esimest raamatut huviga lugenud ja leiavad, et nad tunnevad mu seisukohtadega üldiselt kaasa. Ma pole ühestki kvartalist kuulnud ühtki vastuolulist häält. Kuid sellest ei piisa. Minu raamat ei ole huvitav romaan, mida üks kord lugeda ja kõrvale jätta. See on köide, milles käsitletakse meie maailma kõige olulisemaid ja pakilisemaid probleeme. Seda tuleks ikka ja jälle läbi lugeda ning iga lauset tuleks hoolikalt kaaluda ja tundide kaupa kaaluda.

Oleks viga, kui need maailma valitsejad käsitleksid tooresöömist kui üht järjekordset rutiinset küsimust ja esitaksid selle, nagu kõik muud oma poliitilised ja majanduslikud probleemid, edasiseks uurimiseks ja kaalumiseks "ekspertidele". Tuhandeid aastaid on tehtud arvukalt katseid ja uuringuid, kuid need kõik on läbi kukkunud. Täna on võimude vahetu kohus suunata inimesi NEID LAHUSTAVAD EKSPERIMENTID LÕPETAMA JA TAGASI OMA TAVALIKU ELUTEEMI JUURDE. Tänapäeval on iga mõistlik inimene oma kunstlike, rikutud materjalidega asjatundja, kes teeb oma tehisliku ja ebaloomuliku, elava toidu ja elutu toidu vahel kindlaks.

Inimene, kes valitseb miljoneid inimesi, ei saa päris lihtsalt hakkama valitseda üksiku indiviidi, oma isiku üle.

Toortoitumise põhimõtete tagasilükkamiseks võib olla ainult kaks põhjust: terve mõistuse puudumine ja tahtejõu puudumine. Kolmandat põhjust ei saa olla. Kõik muud "põhjused" on pelgalt ettekäänded, mis on esitatud nende kahe puuduse varjamiseks. Ennast lugupidavad inimesed vastutustundlikel ametikohtadel ei tohiks jätta kellelegi muljet, et neil puudub julgus ja moraalne õigsus.

Need, kes on praktiseerinud täielikku toortoitumist kaks või kolm kuud, ei oleks kunagi nõus naasma oma varasema ebanormaalse eluviisi juurde, isegi kui nad juhataks tellingute jalamile. Mees, kes hoolib oma inimesest ning hindab oma tervist ja heaolu

Machine Translated by Google

lapsed teevad selle kahe-kolmekuulise "eksperimendi" hetkegi kõhklemata. Need juhid, kes on huvitatud oma rahva õnnest ja heaolust (kui see on olemas), peavad oma isiklike eeskujude abil sillutama teed kogu inimkonna õitsengule. See on nende kõige kasulikum ja väärikaim teenus inimkonnale.

Pole liialdus öelda, et keedetud toidud, olles ebaloomulikud ja kunstlikud ained, ei paku meie spetsialiseeritud rakkudele toitetera. Veelgi enam, kulutused ja vaev, mida nende hankimiseks tehakse, ei ole mitte ainult raiskamine, vaid need on vahendid inimese elundite ja tõepoolest inimese enda täielikuks hävitamiseks. Toortoidu esimestel kuudel saadud kogemus näitab selgelt nende väidete õigsust kõigile. Selle küsimuse üle tasub veidi mõtiskleda.

Viimase paari aasta jooksul on kogutud palju teavet toortoiduga saavutatud edu kohta saadud kõikidest maanurkadest. See teave näitab, et üle maailma on laiali tuhandeid veendunud tooresööjaid, kellest paljud on rasketest haigustest terveks ravitud ja elavad praegu kõige õnnelikumat elu. Need inimesed ei ole eksperdid ega teadlased; nad on lihtsalt haritud ja kultuursed mehed, kes on suutnud oma taipamise ja otsustusvõimega mõista toortoidu põhimõtteid ning on julgenud teha vajalikke otsuseid.

Kahjuks on minu väljaannete levik kokku puutunud mitmete tõsiste raskustega. Ilmselgelt on miljoneid tasuta raamatuid üle maailma levitada üle ühe üksiku inimese. Esitasin avalduse mitmele kirjastusele Inglismaal ja Ameerikas, kutsudes neid oma riigis uuesti avaldama minu esimest ingliskeelset raamatut. Nad kõik tunnistasid, et raamat oli ühtaegu huvitav ja kasulik, kuid avaldasid kahetsust, et see ei kuulunud nende väljaannete hulka. See oli täiesti arusaadav, sest selle avaldamine oleks tähendanud kõigi nende teiste "dieetiliste" raamatute lõppu, sest keegi, kes pole kursis toortoidu põhimõtetega.

Machine Translated by Google

on neile vähimatki tähelepanu pööranud. Tänapäeva inimesed ei näe kaugemale oma haledatest huvidest.

Käesolevaga pöördun kõigi seltside, filantroopiliste organisatsioonide, heasüdamlike heategijate ja avalikult meelestatud humanitaartöötajate poole kogu maailmas nende lahke abi saamiseks. Andke neile minu väljaannete levitamisel kõikvõimalik abi. Nad võivad tellida minu raamatuid kakskümmend, viiskümmend või sada eksemplari ja levitada neid oma äranägemise järgi, kas neid müües või tasuta ära andes. Iga raamat võib päästa elusid, ravida inimesi rasketest haigustest või avada lastele väljavaateid õnnelikule tulevikule. Praegu pole sellest suuremat humanitaarväärtust omavat tegevust.

Kui 15 aastat tagasi oleks mul selline raamat kasu olnud, siis täna minu kaks kallid lapsed oleksid elus. Teisest küljest, kui mu mõistus poleks valgustatud umbes 10 aastat tagasi, ei peaks ma ise praegu elama.
Kõik maailma inimesed on praegusel hetkel samas olukorras ja vajavad hädasti meie abi. Neid on vaja võimalikult kiiresti õigete toitumispõhimõtetega kurssi viia.

Täna näen ma oma silmaga, kuidas teatud organid kulutavad tohutuid rahasummasid, et jagada vaestele rafineeritud jahu, suhkrut, kuivatatud piima ja konserveeritud liha. Jagades inimestele selliseid ebaloomulikke ja äärmiselt degenereerunud toiduaineid, panevad nad tahtmatult toime kõige raskema patu ja rikuvad loodusseadusi. Nad teeksid kõige jumalakartlikuma teo, kui nad avaksid nende õnnetute inimeste silmad ja õpetaksid neile, kuidas olla toorvegan.

Kõigile toidusõltlastele on must valge ja valge must. Oli aeg, mil arvati, et Maa on paigal, samal ajal kui päike ja tähed selle ümber käivad. Kui keegi avaldas vastupidist usku, siis lühinägelikud pidasid teda hulluks, sest nende endi silmis oli Maa kindlalt omal kohal, samal ajal kui päike liikus üle taeva.

Machine Translated by Google

Täpselt sama mentaliteet valitseb ka tänapäeval. Inimene ilmselt tunneb oma kehal, et kurk talle "kahjustab", samas kui kahekordselt keedetud sai ja poleeritud riis, olles kergesti seeditav, "reguleerivad" mao funktsioone. Kuid ta ei mõista, et tegelikult on just nende leiva ja riisi kasutamine tema mao nõrkuse tegelik põhjus; tegelikult on kurk see toiduaine, mis teda pikemas perspektiivis ravib.

Tänapäeval on kogu inimkond veendunud, et niipea, kui inimene sööb a paar taldrikut "toitvat" toitu, kui ta on näljane, rahuldab ta oma organismi regulaarsed vajadused. Kuid inimesed ei tea, et selle inimese normaalsed rakud ei võta nendest surnud ja tehislikest ainetest terakestki toitu ning et vaatamata kõhu täitumisele jäävad nad üsna näljaseks.

Tänapäeval on kogu inimkond veendunud, et tervisliku eluviisi nimel tuleb lähtuda erinevatest teaduslikest arvutustest valkude, vitamiinide ja mineraalainete toiteväärtuse kohta, mis on saadud uurimislaborites. Nad ei taju, et enamik arvutusi on tegelikult täiesti valed ja kahjulikud tõelise pildi esitused.

Täna, kui keegi haigestub, on ta veendunud, et tal on kõik enda ravimiseks tuleb leida teatud mürk, mida nimetatakse ravimiks. Seetõttu hakkab ta kohe otsima seda imetegevat ainet. Kuid ta ei tea, et ravimiteraapia on selle keedusöömise ajastu nõidus ja et ükski mürk ei suuda kunagi täita ühtegi kasulikku funktsiooni. Samuti ei tea ta, et kõik haigused on tingitud ainult kahest põhjusest: normaalsete rakkude pidev nälgimine looduslike toitainete puudumise tõttu ning ebaloomulike, keedetud toiduainete ja muude mürgiste ainete kahjulik mõju; kolmandat põhjust pole. Seetõttu on ainult üks mõistlik viis end kõigist haigustest lõplikult vabastada. Peame täielikult hoiduma ebaloomulikest toiduainetest ja ravimitest ning rahuldama oma rakkude vajadused ainult loodusliku toitumisega (toorveganlus).

Narkootikumid, mida tavaliselt peetakse haiguste ravimise vahenditeks, on tegelikult ise haiguste põhjused. Üldiselt see

Machine Translated by Google

on kohutav ja traagiline viga otsida sünteetilisest ainest või üksikust toitainest raviomadusi. Ometi on inimkond sajandeid minevikus teinud just selle vea. Selles maailmas ei eksisteeri ühtegi raviainet; eksisteerivad ainult erilised haigusi põhjustavad tegurid, mille kõrvaldamisega kõik haigused automaatselt välja juurivad. Need tegurid on keedetud toit ja mürgid, mida nimetatakse valesti ravimiteks.

Tänapäeva inimene on oma tsivilisatsiooni üle väga uhke, kuid tegelikult pole ta kaugeltki tsiviliseeritud. Tõelist tsivilisatsiooni tuleks mõõta mitte pelgalt tehnilise progressiga, vaid INIMSE MEIE JA HINGE ÕLISTUMISE, PAHADE JA SÕLTUVUSTE VALUTAMISE NING INIMINTELLEKTI EMANTSEPTEERIMISEGA EBAUSKUSTEST. Oma ebanormaalse toiduiha rahuldamiseks põletab tänapäeva mees tulel 80 protsenti puhtast looduslikust toiduainest ja toob kunstlikult haigusi luues endaga kaasa hävingu. Oma isikliku isekuse ja uhkuse rahuldamiseks külvavad rahvaste valitsejad maailma rahvaste seas vihkamise ja vaenu seemneid ning tapavad üksteist.

Isegi teaduse esindajad, hülgades igasuguse halastuse ja inimlikkuse tunded, kasutavad hoolimatult ära teaduse püha nime oma nilbete huvide edendamiseks ja röövivad sellega inimesi kõige halastamatumal viisil.

Üks silmatorkavamaid tõendeid teadmatusest ja mahajäämusest Tänapäeva "tsiviliseeritud" inimese lähenemisviis on vähi küsimusele. Ta on aastaid otsinud sellise tõsise õnnetuse põhjust ja ravi teatud kindlates keemilistes ainetes ning jätkab seda mõttetut otsingut siiani.

Sellega seoses esitasin neli aastat tagasi oma ümberlükkamatud tõendid paljudele maailma autoriteetidele. Täna esitan need tõendid uuesti, üksikasjalikumal ja täiendatud kujul, mida illustreerivad paljud konkreetsed näited. Miks erinevad tervishoiuministeeriumid ja muud vastutavad asutused nii eemale ja ükskõikselt seisavad? Miks jätkavad inimesed looduslike toiduainete kohutavat hävitamist? Miks nad teevad

Machine Translated by Google

Kas jätkata oma raamatute, ajalehtede ja ajakirjade täitmist vastuoluliste ja kahjulike valevitamiinide ja spetsiifiliste dieetide soovitustega?
Kus on inimese südametunnistus ja heatahtlikkus? Kus on nn tsivilisatsioon?

Las need, kes pidevalt tsivilisatsiooni üle räägivad, tõestagu seda nad ise on piisavalt tsiviliseeritud, et mõista kõige elementaarsemaid loodusseadusi ja mõista, mida tähendas inimkonna vabastamine kõigist haigustest, eluootuse kahekordistamine, elatustaseme kolme- või neljakordistamine.

Sellega seoses tuli kahe aasta eest kaugest Los Angelesest kahetsusväärne näide teiste inimeste õiguste kõige räigemast omastamisest. Pärast minu esimese ingliskeelse raamatu lugemist järgib California proua H. Bulbeck täielikku toortoitumist.
Idee humanitaarsest aspektist köitetuna tellib ta raamatust 30 eksemplari ning otsustab head sõnumit oma sõprade ja sugulaste seas levitada. Saanud vahepeal teada, et isik nimega John Martin Reinecke kirjutab Los Angelese ajakirjas "Let's Live" artikleid toortoidu "kasulike" omaduste kohta, pöördub ta tema poole kirjaga ja annab ülevaate oma ravimeetodist. ja nii tema kui ka tema abikaasa hilisem paranemine kõigist nende haigustest.

Pärast minu raamatute lugemist on paljud patsiendid üle kogu maailma võtnud kasutusele toortoitumise ja selle tulemusena on nad tervenenud paljudest tõsistest haigustest, alates lihtsatest peavaludest ja maohäiretest kuni südame-veresoonkonna haiguste ja vähini. Patsiendid, kes ei olnud aastaid saanud kasu kõige kõrgema kvalifikatsiooniga spetsialistide nõuannetest ja kellest paljud olid lootusetute juhtumitena haiglast välja kirjutatud, on mõne kuuga taastunud ja saavad nüüd nautida kõiki aktiivse elu õnnistusi.

Inimene, kes loobub keedetud toidust ja muudest mürgistest ainetest, on immuunne kõikide haiguste vastu ning võib julgelt oodata rohelist vanaduspõlve, tervist ja elujõudu, vaba pidevast haiguste needusest. Selle raamatu järgmisest osast leiab lugeja a

Machine Translated by Google

valik arvukatest kirjadest, mida saan iga päev endistelt patsientidelt, kes soovivad oma kogemusi jutustades teisi aidata. Selles vaimus otsustas proua Bulbeck hr Reineckele kirjutada.

See härrasmees eirab minu õigust minu enda raamatule, kopeerib sõna sõna-sõnalt iga kuuest minu raamatu kaanel toodud maksimumist! lisab need 1965. aasta veebruari ja aprilli numbritesse "Elame" Ajakiri osana artiklist pealkirjaga "Seiklused toortoidus", siis pakub ta müüa lisateavet hinnaga 5 dollarit. Kõige kurioossem on aga asjaolu, et ajakirja toimetajad kinnitavad sissejuhatavas märkuses, et see sisu kuulub artikli kirjutajale! Inimesed ei peaks lugema sellist väljaannet nagu "Elame"
Ajakiri, mis elab üle kunstlike vitamiinide ja "dieetiliste" preparaatide reklaamidest.

Nüüdseks olen üle kümne aasta jätnud sotsiaalse elu kõrvale ja jätnud end ilma igasugusest naudingust. Olen olnud erakordselt kokkuhoidlik oma pere ja enda vajaduste suhtes, kuid ma pole hetkekski kõhelnud kulutada kõiki oma sääste uuringute läbiviimisele ja raamatute väljaandmisele, mille 10 000 eksemplari olen juba teadusorganisatsioonidele tasuta välja jaganud. ja üksikisikuid kõigis maanurkades. Olen toonud neid ohvreid, et näidata kogu maailmale tõelist teed õnneliku ja loomuliku elu juurde ning kogu aeg protesteerinud südamest ja hingest selliste nõuannete raha eest müümise vastu

Kuid täna nõuab hr JM Reinecke, kes kasutab tulusalt ära minu ideid ja minu maksiime, 5 dollari suurust tasu, et näidata inimestele, kuidas süüa looduslikud toiduained! See on tõepoolest küsimuse kõige häirivam aspekt.

Siin on väljavõtted hr Reinecke kahest artiklist:

ELAME

veebruar 1965 :

JOHN MARTIN REINECKE SEIKLUSED TOORTOIDUS

Machine Translated by Google

American Fruit Originator ja Explorer

KÕIK ÕIGUSED ON reserveeritud AUTORILE

ÿ Käesolevas artiklisarjas avaldab autor oma arvamuse põhineb isiklikel katsetustel ja tema paljudel kogemustel, elades ja uurides paljude kliimaga rahvaste seas - toortoitudest ja tervist andvatest puuviljadest koosnev dieet. — Ed.

Toortoit peaks olema ainus toit, mida inimene sööb. Küpsetatud toidu söömine on ebaloomulik harjumus, mis tuleb täiusliku tervise saavutamiseks siit maailmast kõrvaldada. Inimese toitumine peaks koosnema ainult elusrakkudest, sest keedetud toit on kõigi inimeste haiguste peamine põhjus. Toortoidu söömine vabastab inimkonna kõikidest haigustest ja pikendab inimese eluiga 140 aastani või kauemaks.

Kuritegudest on kõige hullem harjutada vastsündinud last keedetud toiduga, sest just siis algavad kõik tema hädad (vt minu "Tooresöömise" esmaväljaande kaant). Bioloogid peavad tõestama, et loodus on teinud vea, jättes meile küpsetatud toiduained esitamata. (Esimene trükk, lk 32). Tavaline beebi jälestab küpsetatud toitude maitset, mis tundub isuäratav ainult keedetud toidu sõltlasele, nagu oopium tundub meeldiv narkomaanile. (Esimene trükk, lk 33). Köögituli põletab ja hävitab 90 protsenti hea toortoidu väärtusest. (Minu esimese väljaande kaas).

aprill 1965 :

Esmapilgul tundub võimatu, et suudaksime vabaneda peaaegu kõigist haigustest pelgalt looduslikku toortoitu süües. Kuid tõsiasi on see, et "uskumatu" muutub kergesti teostatud reaalsuseks... (Esmatrükk, lk 45).

Bioloogide ja arstide kohus peaks olema inimesi julgustada süüa looduslikke asju; mitte eraldada toiduainetest toitekomponente, vaid süüa neid alati võimalikult tervena nende loomulikus tasakaalus vahekorras ja elus, toores olekus. Arstid ja bioloogid ei tohiks kunagi rääkida eraldatuse kasulikkusest

Machine Translated by Google

üksikuid toitaineid, kuid peaks rõhutama täisväärtusliku toortoidu asendamatust.

LÜHIKOKKUVÕTE

Üldiselt võib kogu toitumisteaduse kokku võtta kahes põhipunktis ja muuta see kogu inimkonna mureks:

1. Inimese toit peaks koosnema täielikult elusatest toorrakkudest. Ainult neil toiduainetel, mis koosnevad elusrakkudest, on kõik inimorganismi vajaduste rahuldamiseks vajalikud omadused.

2.Looduses leidub nii tavalisi kui ka valitud taimekehi. Kõige täiuslikumad ja toitvamad köögiviljakehad on paremad puuviljad, rohelised köögiviljad, pähklid, teraviljad ja juured.

Lühidalt öeldes naudib inimene täiuslikku tervist, kui ta toitub ainult toortoidust; ta on haige niivõrd, et ta tarbib keedetud toitu; ja ta sureb, kui elab ainult sellise dieediga. (Esimene trükk, lk 24).

Ajakirja toimetaja lõppmärkus:

Tööülesannete surve tõttu ei ole see võimalik hr. Reinecke kirjadele vastama. Pärast 5 dollari kättesaamist saadab ta teile oma igapäevase toortoidu menüü-juhendi ning Ameerika Ühendriikide ja troopiliste piirkondade retseptid koos täielike juhistega. Need ei ole raamatu kujul. Saada... - Toim.

Oleme ikka ja jälle rõhutanud tõsiasja, et kõik puuviljad, köögiviljad ja pähklid on täiuslikud kõrgeima kvaliteediga toiduained, millel on peaaegu identsed toiteomadused. Seetõttu puuduvad kõik "menüüjuhised" ja toortoidu retseptid teadusliku või toiteväärtuseta. Isegi kõige võhiklikum inimene võib oma söögiisu ja maitsemeele järgi välja töötada oma toitumiskava.

Ajakirja veebruarinumbri saamisel kirjutasin toimetajale hr Kay K. Thomasele kirja, uskudes, et ta kaitseb edaspidi hea meelega minu õigusi:

Machine Translated by Google

21. aprill 1965 :

Hr Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, California.

Lugupeetud härra

Üllatusega lugesin "Elame" veebruarinumbrist hr John Martin Reinecke artiklit "Seiklused toortoidus", kus kirjanik on sõna-sõnalt maha kopeerinud minu raamatu kaanel olevad motod, "Tooresöömine" ja on esindanud neid oma sisuna. Parandage see arusaamatus oma järgmises väljaandes ja võtke lahkelt samme, et vältida sarnaseid juhtumeid tulevikus.

Aršavir Ter Hovannessian

Kahjuks sain umbes kuu aega hiljem järgmise mitterahuldava vastuse, milles tehti kõik, et hr. Reinecke kirjanduslik ebaausus:

12. mai 1965. aastal:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Teheran, Pärsia.

Lugupeetud härra

Seoses teie 21. aprilli kirjaga kirjutasime hr John Martinile Reinecke selgituse eest ja seda on ta meile nõu andnud;

„Olen oma artikli veebruarikuu osa üle vaadanud ja leidnud, et ma ei ole üheski kohas sõna-sõnalt kopeerinud ühtki osa hr Ter Hovannessiani motodest. Kõik minu väited toortoidu kohta on minu enda mõtted ja sõnad, mis on kogutud 25 aasta pikkusest kogemusest ja õpingutest. Kui ma olen teinud temaga sarnaseid väiteid, siis see on puhtjuhus ja mitte tahtlik.

"Ma arvan, et mul on üks täielikumaid toortoiduraamatute kogusid riigis ja nende hulgast leian koopia tema väikesest brošüürist.

Machine Translated by Google

Kui ma oleksin sellest kopeerinud, oleksin talle au andnud. Mäletan, et tema vihiku kinkis mulle sõber umbes aasta tagasi; ja et ma saatsin hr Ter-Hovannessianile 10 dollarit, et ta saadaks mulle veel mõned brošüürid mu sõprade jaoks. See oli umbes kuu aega tagasi. Tänaseni pole ma härra Ter Hovannessianist ega rahast midagi kuulnud. Kui ta ei taha mulle oma voldikuid saata, peaks ta mu raha tagastama, sest ma pean silmas ainult viisakust ja hüvesid levitada toortoidu eeliseid, mis päästsid mu elu 25 aastat tagasi.

(allkirjastatud) John Martin Reinecke "Toludes ja in võttes arvesse hr Reinecke väiteid, et ta ei omastanud teie raamatu "Tooresöömine" kaanel olevaid motosid, pole me teinud parandus ajakirjas LET'S LIVE Magazine.

(allkirjastatud) KAY THOMAS, toimetaja-väljaandja.

Vastuseks neile üsna nõrkadele argumentidele saatsin järgmise kirja:

27. mai 1965. aastal:

Hr Kay Thomas, toimetaja-väljaandja. Lugupeetud härra

Mul on kahju teile teatada, et ma ei pea teie 12. mai vastust minu 21. aprilli kirjale rahuldavaks.

Pean teie ajakirja vastutavaks härra Reinecke minu mõtete ja motode omastamise eest ning jätan endale õiguse nõuda rahuldust.

Püüate õigustada avalikku pettust, mida praktiseerib hr Reinecke, kes jätkab mu mõtete müüki hinnaga viis dollarit tükk. Minu kampaania on peamiselt suunatud sellistele väljapressimistele.

Mis puudutab 10.00 dollarit, mille hr Reinecke väidab, et on saatnud mulle raamatute tellimusega, mul on kahju öelda, et ma pole temalt saanud ei raha ega kirja.

ATERHOV

Machine Translated by Google

See kirjavahetus oli lõppenud, kui proua Bulbeck oli lahke ja saatis mulle ajakirja "Elame" aprillinumbri, milles, nagu eespool näidatud, on kirjandusliku ebaaususe ilmekamaid näiteid. Jätan lugeja otsustada, kas minu kirjutise ja härra Reinecke artiklite "sarnasused" on juhuslikud või tahtlikud.

Toimetaja ei saa vastutust õlgadelt raputada, sest ta oli täielikult kursis minu raamatuga, mida oli tema ajakirjas juba mitu kuud tagasi arvustatud, samal ajal kui hr. Reinecke teeb asja ainult hullemaks alusetute vabanduste ja teotustega. Mis puutub üsna ebaolulisse küsimusse kümne dollari kohta, mille ta väidetavalt mulle saatis, siis ma nõuan avalikult teada panga nime või vahendeid, millega ta mulle väidetavalt raha üle kandis, mille kohta mul puudub igasugune teave.

Kõik konkreetsete dieetide soovitused tuleks täielikult pühkida maapinnast eemale. Inimkond peaks selgelt mõistma, et KEEDETUD TOIT EI ANNA MITTE MIDAGI TOITUST ja INIMENE EI OLE LIHASÖÖJA. Peale selle SÖÖB IGA INIMENE, MIDA TALLE MEELDIB, JA MIS TAHES SOOVIB. See on täiesti individuaalse maitse küsimus.

Meie "dieetikud" on pikkade retseptide ja menüüdega inimeste ajud nii sassi ajanud, et paljud arvavad, et ka mina kuulun sellesse "ekspertide" vennaskonda ja seetõttu kirjutavad nad mulle sageli, et küsida tarbimisprogrammi. looduslik toit. Siinkohal soovin kasutada võimalust ja anda neile kõigile kollektiivne vastus.

Edaspidi ei tohiks enam olla spetsiaalset dieediprogrammi, soovitusi või ajakavasid kellelegi. Inimene peaks sööma kõike, mida ta soovib, millal iganes saab ja nii palju, kui tema isu nõuab, täpselt nagu kõik teised elusolendid, alates sipelgast kuni elevandini. Teised loomad peavad aga tavaliselt rahulduma selliste materjalidega, mis on kergesti kättesaadavad. neile kättesaadav; Võrdle ristikut, heina,

Machine Translated by Google

mägipõõsad, puulehed ja kõrbeokkad terade, pähklite, juur- ja puuviljadega.

Tooresööja võib süüa üks kord päevas või kümme korda päevas; ta võib toita ühel või sajal puuviljal. Tervise seisukohalt pole sellel vahet, sest iga üksik taimne toortoit eraldi võetuna tagab iseenesest täieliku toitumise. Tooresööja ei pea juhinduma mitte "teaduslike" või "dieetiliste" soovituste loeteludest, vaid oma isu ja suulae nõudmistest, mis on alati tema eksimatuks teejuhiks looduslike toitainete valikul. Kõige kindlam, turvalisem ja lihtsaim viis on tarbida oma toitu sellises olekus, nagu loodus on selle valmistanud ja meile esitanud, lihtsalt hamba all purustades. Aga kui kellelgi on aega ja vaba aega salateid ja muid segatoite valmistada, peab ta need ära sööma

kohe pärast valmistamist, vastasel juhul tõukab inimene aja jooksul toiduainete uute degeneratsioonide poole.

Inimesed ei peaks enam lugema raamatuid, mis käsitlevad üksikute haiguste etioloogiat, diagnoosimist, teraapiat, ravimeid, vitamiine, mineraale, valke, vesiravi, elektriravi ja muid sarnaseid teemasid, sest kõik haigused tulenevad ühest ühisest põhjusest ja neil on üks ühine ravimeetod. .

Paljud taimetoitlased ja isegi mittetaimetoitlased, kes püüavad tarbida a tavalisest veidi rohkem puuvilju arvavad, et nad peavad end tooresööjaks. Keegi ei saa aga pidada end tooresööjaks, kui ta sööb kuus kasvõi ühe keedetud toidu, sest nii ei suuda ta end kunagi haigustest täielikult vabastada. Seda seetõttu, et toortoidu algfaasis võib teatud hulk haigeid rakke langeda puhkeseisundisse ja pikendada nende olemasolu selles seisundis üsna pikaks ajaks. Ainult ühest keedetud toidukorrast kuus võib piisata, et neid elustada ja anda neile võimalus uuesti paljuneda. Niipea, kui tooresööja võtab suupiste keedetud toitu, annab ta neile haigetele rakkudele kindlasti värsket toitu ja annab neile uue hingamise. Järelikult, kui keegi ei suuda end haiguste nuhtlusest täielikult vabastada, peab ta seda tegema

Machine Translated by Google

otsige põhjust nendest juhuslikest üleastumistest ja mitte ühestki muust. Neid vaikimisi ei saa kuidagi õigustada.

Üks alusetumaid argumente täieliku tooresöömise vastu, mis mõnikord jõuab minuni teatud põhjamaadest ja eriti Inglismaalt, on kliimatingimuste ebavõrdsus. Niikaua kui inimene suudab leida peotäie toorest teravilja, ei saa üheski riigis juttugi olla looduslike toitainete puudusest. Pealegi, arvestades asjaolu, et kuumtöödeldud toit ei toida inimorganismi kõige vähem, peab toiduaineid olema kõigis maailma piirkondades piisavalt, kui inimene jaksab ennast ära toita ja elu säilitada. Kui jätame toidust välja keedetud toidud, ei vähenda me oma toitumise toiteväärtust. vastupidi, vabastame end mürgistest ja kahjulikest materjalidest. Nende tõdede täit tähendust saab hinnata ainult inimene, kes on toortoitumise eeliseid juba mitu aastat nautinud. Kõik need "teaduslikud" postulaadid, millega bioloogid püüavad kujutada keedetud toitu kui toitu, on alusetud oletused ja asjatud luulud.

Praegusel hetkel on teatud riigid kus inimesed vaevlevad toiduainete "nappuse" käes ja on pidevas nälgimise ohus, kui kauaoodatud ime – külluse toomise maailma – teoks tegemiseks piisab ametlikust deklaratsioonist. Kahjuks ei paista kuskilt seda lihtsat ja selgesõnalist kinnitust, et KEEDAMINE LOODUSLIKKE TOIDUKAINEID VÄHENDAB JA MUUDAB KAHJULISTEKS AINETEKS, hoolimata sellest, et juba 1963. aastal juhtisin selle vaieldamatu tõe tähelepanu kõikidele juhtivatele autoriteetidele ja teadusringkondadele. maailm. See näitab ilmekalt, kui sügavalt on tänapäeval inimkond teadmatuses, eelarvamustes, ebauskudes ja jäledates sõltuvustes. Sellised sõnad nagu tsivilisatsioon ja progress kõlavad tühjalt, kui neid kasutada inimeste kohta, kes hoolimata kõigest räägitust ja kirjutatust keelduvad tunnistamast, et toiduvalmistamine on ebaloomulik ja kahjulik tegevus.

Machine Translated by Google

Nad ütlevad, et bioloogid on oma teadmistes teinud tohutuid edusamme. Mulle tundub, et mida rohkem nad edasi arenevad, seda rohkem peavad nad mõistma, et nad ei tea midagi. Ja kui nad jõuavad staadiumisse, kus nad möönavad vabalt, et nende endi teadmised on looduse tõelise tarkuse vastaselt vaid tühised, võib tõepoolest tunnistada, et nad on tõesti midagi õppinud.

Nende "kaasaegsetest teadmistest ja õppimisest läbi imbunud" bioloogide seas ei kohta me auväärseid patriarhi, kes on elanud 140- või 150-aastaseks. Selliseid inimesi kohtame suurtest õppimiskeskustest üsna kaugel eemal, looduse rüpes, kus nad on osaliselt immuunsed ravimite ja liigselt mandunud toiduainete tekitatud kahjude eest. Kui palju pikem ja tervislikum oleks nende elu, kui nad säästaks isegi sellest osalisest degeneratsioonist, millele nende toit praegu allub. Mis annab mulle õiguse ja julguse vaidlustada peaaegu iga praegust arstiteaduse käsitlust, on tõsiasi, et 100 PROTSENTI TOORSÖÖMINE TEEB KOHE LÕPU KÕIKIDELE HAIGUSTELE RADIKALSELT JA SAMAGA. Testige ja olete veendunud.

Ma ei liialda, kui pean mõrvariteks ja kurjategijateks kõiki inimesi, kes mingil väljamõeldud ettekäändel keelavad haigetel ja invaliididel oma LOODUSLIKUD TOITINEED – värsked juur- ja puuviljad –, mis on AINUSED TÕHUSAD VAHENDID kaotatud tervise taastamiseks. . Oma kahetsusväärse teadmatuse tõttu panevad need "õppinud teadlased" toime suuremaid tapatalguid kui Attila või Hitler eales. Oma rumalate soovitustega tapavad nad päevast päeva miljoneid inimesi ilma leevendust või hingetõmbeta. Sarnaste teadvuseta kurjategijate hulka kuuluvad kõik ravimite, jookide, tubaka, rafineeritud põranda, leiva, liha, kondiitritoodete, suhkru, tee, kohvi ja paljude muude selliste kahjulike toodete tootjad ja turustajad.
Iga tehas, mis toodab selliseid ebaloomulikke degenereerunud aineid, teeb inimkonnale rohkem kahju kui aatomipommid.

Machine Translated by Google

Ma pöördun kõigi humanitaartöötajate poole, et nad teeksid kõik endast oleneva, et aidata mul neid tõdesid levitada nii kõne kaudu kui ka oma väljaannete kaudu.

Nendel tooresööjatel, kes on oma haigustest terveks saanud, on eriline kohustus anda oma paranemise üksikasjad ajakirjanduse ja kõigi vastutavate asutuste käsutusse.

Lõpuks on ajakirjanike täielik kohustus avaldada nende väidete kokkuvõte oma ajalehe veergudel ja nõuda teada, miks võimud püsivad oma letargilise tegevusetuse juures.

KOLMAS OSA

TOORSÖÖMISE saavutused

Paljud lugejad kirjutavad mulle kirju, et küsida toortoiduga saavutatud edu kohta. Nende uudishimu rahuldamiseks annan neile hea meelega asjakohast teavet.

Aasta pärast minu armeenia esimese köite ilmumist töö 1960. aastal avaldasin pärsia keeles lühema raamatu, millest 4000 tasuta eksemplari jaotasin erinevate asutuste, ametiasutuste ja ajakirjanduse vahel. Teherani ajalehed ja perioodika leidsid raamatule soodsa vastuvõtu ning paljud neist kirjutasid sellega seoses pikki arvustusi.

Raamat pälvis kohturingkondades märkimisväärset tähelepanu. The Tema Kõrguse printsess Shams Pahlavi abikaasa, praegune kultuuriminister hr Mehrdad Pahlbod kutsus mind oma residentsi ja teatas, et mu raamat on austatud šahhi (kuningas MohamadReza Pahlavi) tähelepanuga, kes andis talle korralduse teha edasisi tegevusi. päringud teema kohta. Mul on hea meel märkida, et pidasin hr Pahlbodiga kuus või seitse järgnevat konsultatsiooni. Punase Lõvi ja Päikese Seltsi peasekretär dr Abbas Naficy ja Khajenouri sünnitusmaja direktor dr AbulGhasem Naficy

Machine Translated by Google

ja mitmed teised juhtivad spetsialistid kiitsid minu seisukohti ja lubasid mulle koostööd.

Välja anti juhised kasvatada ühes lastekodus toortoitumise teel üles mitmeid lapsi. Lisaks pidid toortoitumise põhimõtted üle võtma ka ühe lastehaigla patsientide ravimisel ja ühe päevalasteaia toitumissüsteemi reformimisel. Kahjuks kohtasin praktikas mitmesuguseid takistusi.

Peagi sattusin silmitsi suure eelarvamustega arstide ja ametnike armeega, keda pidin uute ideedega läbi imbuma. See ei olnud sugugi lihtne ülesanne. Kogu afäär venis sedavõrd, et ma väsin ja jätsin katse sügava kahetsusega pooleli.

See ebaõnnestumine oli seda kahetsusväärsem, et jälgisin lähedalt, kuidas lasteaedade imikud jäid ebaloomuliku toitumise tõttu nõrgaks ja haigeks, samas kui haiglates toetusid nad kunstlikele vitamiinidele, mürgistele ravimitele ja loomsetele valkudele. päästa surma küüsist need haprad kõhnad lapsed, kelle emapiimast ja looduslikest toitainetest ilma jäädes oli põhitoeks kuivatatud piim ja sai. Pole vaja lisada, et loomuliku ja veatu toitumise vajalikkusele ei mõelnudki.

Kuid need kontaktid ja ka minu kohalolek mitmetel meditsiinikonverentsidel andsid mulle palju olulisi õppetunde. Eelkõige mõistsin, et kuigi minu esitatud seisukohad on kõige elementaarsemad ja lihtsamad loodusseadused, seedivad ja assimileerivad neid ainult inimesed, kelle kõrgetele haridussaavutustele vastab otsustusvabadus ja meele sõltumatus. Keskpärase intellektiga inimene ei suuda ette kujutada võimalust, et võhik on võimeline muutma pöörde kogu tänapäeva arstiteaduses ja kummutama teadusmaailmas levinud dieedikäsitlusi.

Seetõttu otsustasin välja anda kokkuvõtliku köite inglise keeles ja esitama sellele kõrgeimate teaduslike ja poliitiliste ringkondade tähelepanu. Väga suurtest raskustest üle saades töötasin raamatu kirjutamiseks 16 tundi päevas, misjärel lasin selle tõlkida inglise keelde ja avaldada

Machine Translated by Google

1963. Seejärel eraldasin erinevatest teatmeteostest 3000 aadressi ja saatsin raamatust umbes 4000 tasuta eksemplari kõigile maailma valitsejatele ning ülikoolidele, teaduskeskustele, rahvusvahelistele organisatsioonidele ning juhtivatele ajalehtedele ja perioodikaajakirjadele. Tegelikult kirjutasin enamikule raamatutest alla ja lisasin igaühele saatekirja. Pidasin seda kõige kiiremaks ja sobivaimaks viisiks oma ideede levitamiseks kogu maailmas.

Tulemused ületasid mu kõige arukamad ootused. Tuhanded kirjad ja ajalehed, mis mulle järgmise paari kuu jooksul laekusid, ei jätnud mind kahtlustki, et minu raamatut lugesid huviga kõik maailma juhtivad tegelased ja autoriteedid, kellest paljud kinnitasid kõhklematult mu ideede tõesust.

Viimaste aastate jooksul pole ma mitte ainult loobunud ühiskondlikust tegevusest, vaid olen ka oma isiklikust ärist täielikult loobunud, et ööl ja päeval raamatutele pühenduda. Ometi on imelik öelda, et on inimesi, kes arvavad, et olen mõistusest lahkunud, lihtsalt sellepärast, et rikkuse kogumise ja söömise, joomise ja lõbutsemise asemel kulutan kõik oma säästud teatud raamatute väljaandmisele. , mille ma jagan kõigile tasuta.

Kuid minu arvates pole elus suuremat naudingut kui rahulolu, mida saame kaasinimeste omakasupüüdmatust teenimisest. Inimesed ehitavad paleehooneid ja tunnevad nende nägemisest rõõmu. Nüüd on kõik arvukad õnnitlus-, tänu- ja tänukirjad, mida ma iga päev kõigist maailma nurkadest saan, minu jaoks hoone täisväärtust. Ja kui kiri pärineb inimeselt, kes on minu nõuannete abil raskest haigusest terveks ravitud ja kes peab mind oma päästjaks, pole minu õnnel piiri ega piire, mida veelgi suurendab tunne, et see kõik on olnud tehtud ilma igasuguse tasuta.

Mu hing piinab ööd ja päevad, kui näen inimesi hukkumas kõikjal nn ootamatute surmade tagajärjel. Ma tajun selgelt, et need inimesed EI SUREM; nad rumalalt TAPAVAD ENNAST taldrikutäie ebaloomuliku ja tehisliku nimel

Machine Translated by Google

toit. Mu süda jookseb verd, kui näen hirmunud ema, kes kisub oma süütult lapselt ära kõige õilsamaid puuvilju ja torkab tema kätte hoopis surmava leiva, piima ja liha.

Oma esimeses ingliskeelses raamatus puudutasin põgusalt peaaegu kõiki asjakohased probleemid. Selles köites olen võimendanud mõningaid oma varasemaid väiteid ja rääkinud mitmest olulisest küsimusest mõnevõrra pikemalt, muutes teema laiemale avalikkusele arusaadavamaks. Enne raamatu lõpetamist tahaksin aga lugejat tutvustada nii oma esimese ingliskeelse raamatu kui ka teiste väljaannete vastuvõtuga.

Koopia minu kirjast, mis on adresseeritud maailma valitsejatele ja teistele juhtivatele võimudele

Palun austa mind, võttes vastu tasuta koopia minu raamatust pealkirjaga "Tooresöömine". Loodan siiralt, et leiate võimaluse pühendada paar oma väärtuslikku tundi raamatuga tutvumisele.

Pidades keedetud toitu inimese normaalseks toitumiseks, on inimkond tervikuna pimesi läinud saatuslikule teele hävitamisele.

Raamatus välja toodud ideede ja ettepanekute omaksvõtt on teie rahva heaolule suurimaks kasuks.

Mõned koopiad ja väljavõtted saadud vastustest:

Tema Ekstsellents hr Amir Abbas Hoveyda, Pärsia peaministri kiri:

Teheran, 18. oktoober 1965

Hr AT Hovanessian,

„Sain teie kirja ja raamatu, mille te sellega saatsite. Kahetsen tõsiasja, et liigse tööpinge tõttu kuni viimase ajani ei leidnud ma teie raamatu lugemiseks vaba aega, tänan teid väga selle esitamise eest."

Machine Translated by Google

(Allkirjastatud) AMIR ABBAS HOVEYDA, peaminister.

***

Ameerika saatkond, 29. juuni 1964.

Lugupeetud härra Aterhov!

Teie 28. märtsi 1964. aasta kiri, mis oli adresseeritud president Johnsonile, on Valges Majas vastu võetud, nagu ka teie raamatu "TOORSÖÖMINE" lisatud eksemplar.

Saatkond on saanud ülesandeks edastada teile presidendi oma tänulikkust teie läbimõeldusele, andsite talle võimaluse teie raamatut näha.

WALTER G. RAMSAY,

Suursaadiku personali abi, Teheran.

***

Windsori loss, 27. aprill 1964

Lugupeetud härra Aterhov!

Kuninganna käskis mind tänada teie kirja eest The-le Walesi prints ja teie kirjutatud raamatu koopia eest.

Tema Majesteet arvas, et on väga hea, et saadate selle raamatu tema pojale, ja ma pean teile saatma kuninganna siira tänu.

MARY MORRISON, Windsori loss, Lady-in-Waiting, Inglismaa.

***

Pariis, 29 AVR. 1964. aasta

härra,

Machine Translated by Google

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez sihikindlus adressaat.

Monsieur le President de la Publique on kavatsuse eest vastutav volinik, kui inspire cet anvoi.

(Allkiri) Sekretär Particulier.

***

Moskva, 21. juuni 1964.

Lugupeetud härra Aterhov!

Tänan, et sain kätte teie raamatu „TOORTOIT ON TOITUMISE PÕHIMÕTE", mida ma huviga uurin.

S. KURASHOV, NSVL rahvatervise minister.

***

Phnom-Penh, 9. jaanuar 1965

härra,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de l'ouvrage 'TOORSÖÖMINE' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes julgustused je vous prie d'agreer, Monsieur, l'ssurance de ma haute respect.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l'Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11" august 1964.

Machine Translated by Google

Lugupeetud härra Aterhov!

Suure rõõmuga sain teie imelise raamatu pealkirjaga 'TOORSÖÖMINE'. Raamatu nimi tekitab minus sügavat uudishimu selle sisu vastu.

Pärast raamatu läbimist olen veendunud kõigis tõdedes, mis sa raamatusse kirjutasid...

Raamat on mulle nii kallis. Hoian seda kui unustamatut suveniiri sinu eest.

Kas ma palun teilt luba tõlkida see raamat kambodža keelde, et see tooks minu rahvale suurimat kasu. Loodan, et teie uus avastus uuest teadusest teeb uue pöörde kogu inimkonna ellujäämises.

CHUON NATH JOTANNANO,

Kambodža munkade kõrgeim juht.

***

Phnom-Penh, 25 Juillet, 1964.

härra,

En accusant reception de votre manuel 'TOORSÖÖMINE' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

VALGE MAJA, 1. juuni 1964. a.

Machine Translated by Google

Lugupeetud härra Aterhov!

Täname, et saatsite mulle oma hiljutise raamatu koopia. ma vaatan

ootan paar vaba tundi, kui mul on võimalus see sisse lugeda
mõni detail.

RICHARD W. REUTER, presidendi eriassistent ja direktor, Food For Peace, USA

***

Luksemburg, 13. mai 1964.

Lugupeetud härra

Nende kuninglikud kõrgused suurhertsoginna ja pärija Luksemburgi suurhertsog soovivad, et ma teataksin teie lahke 23. märtsi 1964. aasta kirja kättesaamisest, millega saatsite neile oma raamatu "Tooresöömine".

Nende kuninglikud kõrgused olid sellisest lahkest tähelepanust väga liigutatud ja palusid mul teid saata. Nende suurim tänu. Nad loevad teie raamatut suure huviga.

Major Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taiwan, 18. august 1964.

Lugupeetud hr Hovannessian!

Lugesin huviga teie 12. mai kirja koos
lisatud köide teemal "Tooresöömine". See on väga mõtlemapanev soovitus, mille olete andnud kogu inimkonnale ja ma arvan, et see väärib hoolikat lugemist nende poolt, kes on mures meie ja tulevaste põlvkondade tervise pärast. Palun võtke vastu minu siiras tänu, et olete mulle selle köite saatnud.

Machine Translated by Google

CHEN CHENG, Hiina Vabariigi peaminister.

***

Teheran, 18. oktoober, 1964.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une Letre du Peasekretariaadi de la RSF de Yougoslavie par laquelle est kinnitada la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'voyer au President Tito.

Peasekretariaat vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

***

Transport House, London, 29. aprill 1964.

Lugupeetud hr Hovannessian!

Sinust oli väga lahke, kui saatsid mulle tasuta koopia oma raamatust „TOORSÖÖMINE", kasutan esimest võimalust uurida teie pakutud toitumispõhimõtteid.

AL WILLIAMS, peasekretär,

TÖÖERAKOND

***

Washington, 15. mai 1964.

Lugupeetud härra Aterhov!

Machine Translated by Google

Tänan teid raamatu "Tooresöömine" koopia eest, mille ma hiljuti sain. Selle sisu on üles märgitud ja ma hindan teie läbimõeldust selle saatmisel.

JOHN M. BAILEY, DEMOKRAATLIKU RAHVUSKOMITEE esimees.

***

Bern, 26. veebruar 1964.

härra

Kinnitame, et oleme kätte saanud ja soovime tänada teid brošüüri koopia eest, mille pealkiri on:

Tooresöömine (üldine uuring). Igaüks peab ära tundma oma keha lahutamatu tooraine, mida oleme huviga lugenud.
Meie komplimentidega

ŠVEITSI Föderaalne RAHVATERVISHOIU,

Toiduainete kontrolli juht, RUFFI.

***

Port-au-Prince, 16. juuli 1964.

Lugupeetud härra Aterhov!

Tänan teid väga teie raamatu "Tooresöömine" eest. Seda raamatut tuleb lugeda kaanest kaaneni, sest see on käsitlenud probleemi, mis on kasulik kogu minu riigile.

Loodan, et teie soovitus raamatus vastab
kõikidele nõuetele ja on sel aastal enimmüüdud.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, SEKRETÄR RIIK,

Machine Translated by Google

Republique d'Haiii.

***

Berliin, 4. juuni 1964.

Lugupeetud härra Aterhov!

Saksa Demokraatliku Vabariigi president Walter Ulbricht avaldab siiramat tänu teile saadetud brošüüri eest.

Nagu tavaliselt, võidakse teie avaldusi üksikasjalikult kritiseerida – suurt osa sellest kindlasti on see eelkõige spetsialisti mure: arst, toitumisteadlane jne. Sellegipoolest oleme teiega täiesti nõus, et tuleks teha kõik, et luua õige toitumissüsteem.

Saksa Demokraatliku Vabariigi valitsus ja eriti tervishoiuministeerium pööravad sellele küsimusele suurt tähelepanu. Tervisliku eluviisi loomiseks on siin viimasel ajal moodustatud toimkond, mille üheks eesmärgiks on õigete toitumispõhimõtete populariseerimine.

HUTH, riigikantselei peanõunik.

***

La Habana, 24 de agosto de 1964.

Hinnanguline arst:

Acuso recibo de su amable envio del libro 'Tooresöömine', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia porlecturmed trasmite.

Dr JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Kuuba.

***

Machine Translated by Google

La Paz (Boliivia), 10. juuli 1964.

Tänan teid väga teie raamatu "Toores söömine" tasuta koopia eest. Ma pole seda veel läbi lugenud ja olen ainult teatud peatükid üle käinud. Ideed, mida neis väljendate, on ergutavad, kuigi vastuolulised. Ma ei ole veel võimeline neid kommenteerima, kuid tahan teid teavitada teie raamatu vastuvõtust ja huvist, mida see minus äratas.

Dr GUILLERMO JAUREGUI G. Rahvatervise minister.

***

Belgrad, 20. aprill 1964.

Tänan teid, et saatsite mulle tasuta koopia oma raamatust pealkirjaga "TOORSÖÖMINE", mis kindlasti äratab suurt huvi nende seas, kes on mures piisava toitumise probleemidega.

MOMA MARKOVICH , Tervise- ja sotsiaalpoliitika föderaalminister.

***

Samuti on saadud julgustus- ja tänukirju järgmistelt isiksustelt:

Hollandi kuninganna; Taani kuningas; aasta kuningas Rootsi; Belgia kuningas; Antonio Segni, Itaalia Vabariigi president; Adolf Scharf, Austria president; Fransico Orllch, Costa Rica president; S. Radhakrishnan, India president; de Lisle, Austraalia kindralkuberner; Urho Kekkonen, Soome president; Eamon de Valera, Iirimaa president; P. Van de Calseyde, MD
Maailma Terviseorganisatsiooni direktor, Kopenhaagen, Taani; Miss la Marsh, Kanada riikliku tervise- ja heaoluminister; CH.
Shapirah, Iisraeli siseminister; Alfonso Ponce Archila, tervishoiuminister, Guatemala; Abbebe Retta, Etioopia rahvatervise minister; Yuichi Saito, tervishoiuministeeriumi kontaktametnik ja

Machine Translated by Google

Heaolu, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, tervishoiu- ja tööminister, Gujarat, India; MacEntee, Iirimaa tervishoiuminister; Marga AM Klompe, tervishoiuminister, Holland; Giorgio Borg Olivier, Malta peaminister; Gudrun Sanz ja Elsie Waerndt, Nobeli Fond, Rootsi; J. Grimond, Londoni Liberaalse Partei juht; Pierre Werner, Luksemburgi peaminister; Sean F Lemass, Iirimaa peaminister; Robert G. Menzies, Austraalia peaminister; Mehdi Nawaz Jung, India Gujarati kuberner; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Madrase kuberner, India; SK Patil, India toidu- ja põllumajandusminister; PC Sen, Lääne-Bengali (India) peaminister; William Gopallawa, Tseiloni kindralkuberner; Lester Pearson, Kanada peaminister; Sampurnanand, Rajastani kuberner, India; Shri Partap Singh Kairon, India Pandžabi peaminister; Robert Fraser, sõltumatu televisiooni amet, London: hr.

Sarnoff, New Yorgi National Broadcasting Company president jne peal…

Kirjad on saadetud paljudesse riikidesse, kuid nagu näete, on osa kirju saadetud nõrgemate riikide poliitikutele, kus on rohkem nälgimist, vaesust ja muid probleeme nende vale, ohtliku ja vabadusevastase poliitika tõttu, nii et kui nad muudaksid oma teed ja aidata oma rahvast, siis võib neist saada rikas ja rahumeelne arenenud rahvas. Toorveganlus on nende jaoks võtmeks, kui nad oma teed muudavad.

Suurbritannia Vegan Seltsi ametlikus organis (september 1964) avaldati järgmine teade: "Tema 10-aastase poja ja 14-aastase tütre traagiline kaotus selle tõttu, mida ta hakkas tundma ebaloomuliku toitumisena, pani Arshavir Ter Hovannessian põhjalikult uurima toitumist – tulemus on TOORSÖÖMINE, brošüüris (7/2d), mille üle on hea meel Teheranist saada.

Ta hävitab veenvalt peaaegu kõik meie eelarvamused toitumise kohta ja isegi veganid võivad oma küpsetatud toiduga tunda end pisut kõigutatud.

Machine Translated by Google

Sünteetiliste vitamiinide kohta pole jama ja võib-olla võis ta oma otsekoheses toortoidust kinnipidamisega näidata teed B12-vitamiini ja teiste "oluliste" vitamiinide üle.

Me ei saa tema argumente esitada, küll aga tema kuueaastase tütre kohta Anahit, kes pole kunagi oma elus tarbinud ainsatki suutäiest keedetud või degenereerunud toitu, on silmatorkav tõend tema välja töötatud dieedi tõhususest, mida me siin tsiteerime..."

Seejärel trükivad nad täielikult välja lõpus oleva lisa raamat, samuti Anahiti pilt.

***

Wilmslow, 20. aprill 1964:

Tänan teid väga teie lahkuse eest Raw-Eating'i koopia saatmisel. Olen kindel, et idee on põhimõtteliselt mõistlik ja me teame toortoidu dieedi tohutuid ravivaid omadusi.

Kui soovid, saada mulle foto oma armsast tütrest Anahitist (nagu tagakaanel), avaldan selle hea meelega selle aasta lõpus väljaandes THE BRITISH VEGETARIAN koos teie raamatu lisaga.

GEOFFREY L. RUDD, sekretär ja toimetaja, TAIMETOITLASTE ÜHISKOND

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Inglismaa.

***

Malaga, 28. mai 1965.

Kallis sõber,

Palun saatke meile kohe kümmekond eksemplari oma suurepärasest raamatust "Tooresöömine". Saadame rahaülekande kohe pärast arveldamist edasimüügihindadega. Teeme sel sügisel loengureisi Inglismaal ja Walesis ning loodame raamatut seal hästi ära kasutada.

Machine Translated by Google

H. JAY DINSHAH, AMERICAN VEGAN SOCIETY president, H. Jay Dinshah, pres. Malaga, New Jersey, USA

***

Lahkunud dr Bircher-Benneri poeg dr Ralph Bircher sisestas a kuue lehekülje pikkune juhtiv artikkel DER WENDEPUNKTis, mis on orel Bircher-Benneri kliinik Zürichis (mai, 1964) pealkirja all "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Kõik või mitte midagi-doktriin Toitumine), mille võib umbkaudu kokku võtta järgmiselt:

«Kahes erinevas maailmanurgas, kaks täiesti vastandlikku toitumisõpetused on välja pakutud. Californias on eksperimenteerija nimega Wirnitz valmistanud 48 kemikaali segust peaaegu maitsetu toitainepulbri. Selle kunstliku "toiduga" viib ta läbi katseid 18 süüdimõistetuga ja tulemusi ootamata avab ta ajakirjanikele liiga varakult tulevikuperspektiivi." Rääkinud veidi lähemalt selle niinimetatud teadlase absurdsustest, jätkab arvustaja Teisest küljest on meie ülevaatelaual väike raamat täiesti vastupidise toitumisõpetusega, mis esindab "kõik või mitte midagi" seisukohta: Aterhov/Tooresöömine. Väljaanne on varustatud kindlate põhjendustega, on kirjutatud keeles suurepärane inglise keel ja on kokkuvõte kahest tohutust armeenia kõitest.

Selles tajutakse Aryana vana kõrgkultuuri poja kohalolekut. Vähese enesekindlusega... esindab ta puhast taimset toitu kui inimese kõige loomulikumat ja ainuõigemat toitu ning teeb seda meie kompromissi otsival ajastul nii värske, lausa üliinimliku absoluutsusega, et suure tõenäosusega maksaks selle väikese raamatu saksa keelde tõlkimise eest."

Pärast minu arusaamade põhipunktide ükshaaval kokkuvõtmist mainib kirjanik teatud teaduslikke fakte, mis räägivad minu kasuks;

"Juba nelikümmend aastat tagasi imestas Walter Sommer, miks Bircher-Benner ei olnud oma arusaamaga nii kaugele jõudnud, et kuulutas toortoitu inimese ainsaks toiduks. Aterhovi kasuks räägib asjaolu, et viimaste uuringute kohaselt (Reader's Digest, jaanuar, 1964)

Machine Translated by Google

inimene on tegelikult elanud (peaaegu puhtal) taimse toortoiduga poolteist miljonit aastat ja sellega võib oletada, et ta on saavutanud oma kõrgeima loomuliku arengu. Aterhovi kasuks on silmatorkav arusaam praegusest toitainete ja vitamiinide tasakaalu puudumisest, "stimuleeritud näljatundest", "halva tervise latentsusest (Dammerungszone)", "maastiku" rollist nakkushaiguste korral, ainevahetuse suur säästlikkus värskete köögiviljade toitumise ajal, taimsete valkude bioloogiline paremus, eriti toortoidus, toitainete terviklikkus, mida ei tohi kunagi häirida, ja sellise toitumise väljavaade ülemaailmse toidupuuduse tingimustes. ”

Arvustaja sõnul lehvitavad mehed nende kahe äärmise pooluse vahel. Tema arvates oleks ilmselt õige "mitte kunagi keskel puhata." Ja ta soovitab lugejal seista Aterhovile palju lähemal kui Wirnitzile.

***

Ashingdon, Rochford, 28. veebruar 1964.

Lugupeetud härra

Täname, et nägite oma raamatut "Tooresöömine". Kui teate meie nimekirja väljaannetest saate aru, et nõustume teie põhieeldustega. Tunneme teie seisukohaga täielikult kaasa ja oleme selle ettevõtte tegevuse valguses paratamatult teie järeldustega nõus.

Meile meeldib teie lähenemine lastetoidu teemale. See on väga hea tõesti. See on nii tõsi, et väikelapse loomulik maitse toore puuvilja suhtes tuleb tahtlikult muuta keedetud toitude kasuks. Ja me imetleme teie kõikehõlmavat käsitlust teie teemast, sest 53 lehekülje jooksul olete kindlasti toonud välja kõik pooltargumendid, olgu siis tervisliku eluviisi või haigustest ülesaamise ja/või haiguste ennetamise ja ravi seisukohalt. arvesse võtma

Machine Translated by Google

meditsiinilised ja majanduslikud tagajärjed, puudutades isegi maailma kui terviku eetilisi tagajärgi.

...Kahjuks ei saa inimkonna potentsiaalsed heategijad heakskiitu ja muid (materiaalseid) hüvesid, kui nad ei tööta "asutuse kaudu". Muidu mida ei saaks teha isegi kümnendikuga sadadest tuhandetest naeladest, mida annetavad "uuringuteks" teadlased, kes tihtipeale aja möödudes tühjaks tõmbavad, isegi kui tulemused pole tegelikult halba teinud.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Inglismaa.

***

Mehhiko, DF 23. aprill 1964.

Lugupeetud hr Hovannessian!

Saime just teie raamatu TOORSÖÖMINE' ja alles a
Ma mõistan, et see on üsna huvitav ja et te teete tõesti head tööd, püüdes inimesi veenda, et kõige parem on jälgida loodust ilma absurdsete modifikatsioonideta, mida inimkond on sellega teinud.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Peadirektor. INTER - AMERICAN ASSN. OF SANITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Sõprade maja, 13. aprill 1964.

Teie raamat "Tooresöömine" jõudis Friends Service Councili ja mul on olnud huvi seda lugeda. Saadan selle edasi Library of Friends Vegetarian Society'le, kus loodetavasti võib sellest teistele kasu olla.
Tänan teid hea töö eest, mida olete teinud oma kirjutamisel ja elades nii lihtsal viisil toorest looduslikust toidust. Mulle tundub see märk lootusest maailma toitmisele ja rahule maa peal. Ma usun seda

Machine Translated by Google

peaks meid vaimse valguse suhtes tundlikumaks muutma. Praegu olen 'vegan' (taimetoitlane, ei söö mune, piima, mett jne), seega hindan teie ettepanekuid ja olen tänulik, et üha rohkem inimesi hakkab seda õigeks eluviisiks nägema. Praegu on taimetoitlasi ja rahuarmastavaid seltse, humanitaare, ja need peaksid aitama saavutada maailma ühtsust.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. London, NWI

***

lisrael, 22. jaanuar 1965.

Lugupeetud härra

Pärast teie raamatu "Tooresöömine" lugemist tahaksime lugeda teie teisi raamatuid inglise keeles... Kui inimesed vaid mõtleksid ja mõistaksid, et nad võivad olla tervemad ja õnnelikumad ilma kogu prügita, mida nad oma kehasse viivad! Olete meie aja prohvet.

M. NEZAH, loodusravi doktor, pres. Israel Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, lisrael.

***

Lugupeetud härra

Olen lugenud teie raamatut "Tooresöömine" ja see meeldib mulle väga. See on igas mõttes väga huvitav, sest toitu tuleb süüa nii, nagu loodus selle loob.

Teie põhipunktid on samad, mis ma olen ammu oma raamatutes ja kirjutistes kinni pidanud... Tahaksin tõlkida selle hispaania keelde, kui te selle ideega nõustute. Kui te ei pahanda, saatke mulle koopia minu jaoks. Teen sellest arvustuse Hispaania ajakirjale Bionomia, mis ilmub Madridis, Hispaanias...

A. Severon, loodusravi doktor, Colunga, La Riera, Hispaania.

Machine Translated by Google

***

Boston, 5. juuli 1966.

Tervitused, härra Aterhov:

Kaasas on kümme dollarit seitsme brošüüri eest, mille pealkiri on "Tooresöömine". See jätab kolm dollarit saldo, et katta võimalikult paljude bülletääni nr 1 postitamise kulud.

Oleme teie bülletääni nr 1 vastu väga huvitatud, sest kavatseme saata selle koopia paljudele inimestele, kes meile oma terviseprobleemide kohta kirjutavad. Oleme kindlad, et see on paljudele inimestele õnnistuseks.

Oleme tänulikud, kui annate meile loa teha oma bülletäänist nr 1 mimeograafilisi koopiaid, sest loomulikult ei kaalu me seda ilma teie loata. Kui luba antakse, ei lisa ega lahuta me ühtegi sõna. Oleme mittetulundusühing ja soovime siiralt aidata kannataval inimkonnal leida tee tagasi sellise tervise juurde, milleks loodus on meile loonud. Oleme veendunud, et sama soov motiveerib ka teid.

Loodan, lugupeetud härra Aterhov, et pöörate sellele isiklikult tähelepanu ja lubate mul teiega õhuposti teel ühendust võtta niipea, kui see teile sobib. Samuti hindame seda väga, kui lisate oma õhupostikirjale mõned oma bülletäänid nr 1."

Asutaja, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH FUNDATION, INC.

Korraldasid 1908. aastal Nicola Tesla, Thomas Edisoni ja Francis Richardsi kui "Fundamental Research Society". ANN WIGMORE, DD Tegevpresident, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, 23. juuni 1966.

Machine Translated by Google

Mu kallis Frater:

Kirjaniku valdusse sattus hiljuti teie osavalt kirjutatud ja õpetlik raamat pealkirjaga "Tooresöömine" ning talle on selle lugemist väga meeldinud. Ta soovib teile siiralt õnnitleda selle õpetliku ettekande puhul ja eriti teie julge toetuse ja pooldamise eest kuumtöötlemata looduslike toitude söömisel.

Seda toitumisprotseduuri on juba pikka aega tõsiselt järgitud. Tegelikult kirjutas ta umbes 40 aastat tagasi või 1926. aastal arstidele ja õdedele mitu dieeti, mis soovitas domineerida "toores". toidud igapäevases dieedis...

Kirjanik viis läbi ka pikki uurimusi elektromagnetiliste kiirguste ja kiirguse vallas ning hiljem ka põllumajanduskeemia elulistes ainetes, hõlmates mitte ainult kvantitatiivseid, vaid ka kvalitatiivseid nõudeid, et vastata inimkonna murettekitavatele vajadustele tänapäeval...

Enne jätkamist võiksime küsida, kas teil on mõni teie eelmine köited on kirjutatud inglise keeles? On täheldatud, et üks neist avaldati armeenia keeles. Kui jah, soovib kirjanik seda uurida, et veenduda teie lugupeetud humanitaartöö täielikum mõistmises.

Selgituseks võib öelda, et kirjanik on pühendunud märkimisväärselt aega ja vaeva, et lõpetada kõikehõlmav traktaat, mis on umbes lõppenud, pealkirjaga "Inimese ülemeeleline päästmine" ja mis hõlmab tõepoolest sügavat teemat...

Kas kirjanik võib enne selle saatmise lõpetamist öelda, et teie raamat on väärtuslik panus inimkonnale ning väärib laialdast lugemist ja uurimist? Inimene ei suuda arvestada sellega, et taimne elu on ainuke rahuldav toiduvabrik ning et loom ega ta ei saa eksisteerida ilma taimeta, et luua ja varustada omastatavas vormis elutähtsaid mineraale ja essentse orgaanilises olekus oma ülalpidamiseks. Tundub, et ta ikka

Machine Translated by Google

"toores" kui rafineerimata, töötlemata, kõlbmatu ja kasutamiseks või nautimiseks ette valmistamata...

Nagu suur dr Alexis Carrel kirjutas mitu aastakümmet tagasi: "Mehed ei saa tänapäeva tsivilisatsiooni selle praegusel kursil järgida, sest nad on mandumas. Neid on lummanud inertse aine teaduste ilu. Nad ei ole aru saanud, et nende keha ja teadvus on allutatud loodusseadustele, mis on hägusamad kui sidereaalse (astraal)maailma seadused, kuid sama vääramatud kui need. Samuti pole nad aru saanud, et nad ei saa neid seadusi karistamata üle astuda. Seetõttu peavad nad õppima vajalikke suhteid kosmilise universumi, kaasinimeste ja sisemise mina ning ka oma kudede ja meele vahel. Kui ta peaks manduma, kaoks tsivilisatsiooni ilu ja isegi füüsilise universumi suursugusus. Dr. Carrel viitab sageli tõsiasjale, et järjest suuremate haiglate ehitamine ei ületa vajadust tegeleda põhjustega, mitte tegeleda pidevalt tagajärgedega.

Seega on meil palju ära teha, et inimkonda harida ning naasta loomulike põhialuste, terve mõistuse ning oma kohustuste ja kohustuste täitmise juurde.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, California, USA

***

Allegany, NY, 28. oktoober 1966.

Lugupeetud härra Aterhov!

Üks teie raamat "Tooresöömine" on minu kätte sattunud ja ma olen avaldas selle sisust suurt muljet; nii palju, et olen võtnud kasutusele tooresöömise režiimi. Mul on siin talu, kus kasvatan ise puuvilju, pähkleid ja köögivilju mahepõllumajanduslikult ning olen huvitatud teiste abistamisest toortoidu kaudu, et saavutada täiuslik tervis. seda silmas pidades saadan teile 20.00 dollari suuruse pangaveksli, et katta 30 koopia eest tasumine.

Machine Translated by Google

sinu raamat. Oleksin tänulik ka teie bülletääni nr 1 mitme eksemplari eest, mida oma sõpradele välja anda...

Teen kõik endast oleneva, et teie raamatut selles riigis reklaamida, kuna see on aidanud mul leida hea tee tõelise terviseni. Mul on siin Ameerika Ühendriikides palju jälgijaid ja ma olen pühendunud HEA TERVISE loomisele õige toitumise ja eluviisi kaudu. Olen Ameerika Loodushügieeni Seltsi liige. Kavatsen jätkata evangeeliumi "tooresöömise" levitamist teie raamatu kaudu ja usun, et see toob teie raamatu jaoks palju rohkem tellimusi suuremas koguses. Mul on siin ilus talu ja kui peaksite siia maale tulema, siis olete teretulnud minu külaliseks.

Hr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. president GOOD GUYS of the GLOBE *"Rahu: Hea tahe meeste suhtes"*

***

Meadows of Dan, 1. september 1966:

Kallis sõber, ma olen vegan ja toortoitlane, ma jutlustan ja õpetan seda. Leidsin Siioni mäe reporterist teie bülletääni nr 1 ja lõikasin selle välja ja tegin kordustrükki, et tasuta välja anda... Kas ma trampisin teie jalgu, tehes seda ilma teilt küsimata, ja kas te annate mulle printimisõiguse rohkem neid oma haigele sõbrale tasuta ära anda?... Mul on John T. Richteri hinnaline raamat "Nature The Healer", aga ma pean vaatama, mida sa ütled. Palun saatke mulle "Tooresöömine" ja kui see on võrdne Nature The Healer'iga, on mul vaja paljusid neist oma kaasinimestele kinkida. Ma olen ka traktaat, aga ma ei ole arst...

11. detsember 1966:

Mul oli rohkem kui hea meel, et sain raamatud koos teie hea kirjaga... Sõber, ma arvan, et teie raamat on tipptasemel; Otsisin väiksemat kui Nature The Healer. Pole paremat tööd kui inimeste valgustamine toortoidu väärtusest. Ma arvan, et teie raamat teenib praegu minu vajadusi sama palju kui suurem raamat ja toob ka rohkem häid asju esile. Jah, ma võin kasutada sinu saadetud raamatuid... Mul on sinu raamatuid veel vaja

Machine Translated by Google

raamatuid. Lähen Floridasse misjonärireisile ja ma võiksin sellel ringreisil kasutada palju teie raamatuid. Olen valmis levitama toortoitumist sellisel kujul ja samuti kutsutakse mind üle võtma teatud juhtudel, et neid toortoidule saada. Praegu lamab üks daam surmahetkel, arstid on ta peaaegu loobunud, et surra. Ta anub, et aitaksin teda dieedile astuda, ma loodan seda varsti teha...

Mrs. IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Iisrael, 22. august 1966:

Väga kallis härra Aterhov. Mul on suur rõõm, et ma lõpetasin täna teie suurepärase raamatu "TOORSÖÖMINE" lugemise. Kui inimkond ühel päeval mõistab loodusliku toidu tähtsust, algab see inimelu ajaloos uue ajastu; sellest saab lihtsalt PARADIIS.

Teie loal lubage mul end tutvustada. Minu nimi on Joseph Razon, olen 43-aastane, tulin Iisraeli kolm aastat tagasi ja töötan Kupat Holimi meditsiiniorganisatsioonis arstina. Ma ei tunne end oma rutiinses igapäevatöös õnnelikuna, sest olen kohustatud välja kirjutama ravimeid (mürke). Kuigi ma püüan välja kirjutada võimalikult väikese koguse (primum non nocere), ei ole ma oma mürgitõukamispraktikaga rahul! Ma pean töötama, sest olen abielus mees! Mu naine on pärit Teheranist... Olles teie raamatut lugenud, mõtlesin teile kirjutada ja küsida, kas te võiksite saata meile mu naise jaoks pärsiakeelset kirjandust. Olen kindel, et kui ta loeb looduslikust toidust ja selle mõjust inimorganismile, siis ta ei julge meie last (ootame last) surnud elementidega toita!

Tahaksin anda teile mõned üksikasjad oma tegevusest Istanbulis mõne aasta eest. Olin „Türgi Taimetoitlaste-Hügienistide Seltsi” peasekretär ja olin liikumise üks aktiivsemaid liikmeid. Seal nägid meditsiiniorganisatsioonid ja keemiatööstus meie taimetoitlaste liikumises ohtu oma mürkide pärast ja juudina olin ma kõige nõrgem koht, mida neil oli lihtne hävitada. Nad

Machine Translated by Google

tegi minu isikule päris palju kurja ja pidin igaveseks lahkuma riigist, kus ma sündisin, kus olin õppinud ja kelle inimesi armastasin. Aga ma pidin Iisraeli tulema. Õnneks saame siin vabalt rääkida ja kirjutada taimetoitlusest ja loomulikust eluviisist. Seal on rohkem kui 20 loodusraviarsti ja meil on ka taimetoitlaste küla AMIRIM, SATADi linna lähedal Galili mägedes!

Nädal tagasi külastasin seda kohta teist korda, tundsin end õnnelikuna ja tahtsin sinna elama jääda. Aga kõigepealt pean ma oma naist veenma. Palun, ma palun, et saadaksite mulle sellel teemal pärsiakeelset kirjandust.

Rõõm oli vaadata ANAHITI pilti, nii võluv ja terve. Tema tervist on tunda lihtsalt tema pilti vaadates.

12. november 1966:

Oli tõeline rõõm saada teie väga huvitav brošüür toores-Söömine selle pärsia versioonis. Olen teile tänulik ja loodan, et mu naine saab sellest teemast paremini aru. Samuti loodan, et minu laps on vabastatud keedetud, ebaloomuliku toidu kahjustustest!...Hoolimata oma tööst meditsiiniorganisatsioonis hoolitsen inimeste eest, kes soovivad järgida hügieenilist eluviisi. Türgis viibides hoolitsesin oma patsientide eest loomuliku hügienistina. Nüüd Iisraelis pean kõigepealt elatist teenima, seega pean töötama meditsiiniorganisatsioonis.

Varem või hiljem pean ma töötama ainult uimastivaba valdkonnas. Aga ilma tervisekeskuseta pole see piisavalt rahuldav, seega otsime koos mõne loodusraviarstiga inimesi, kes on valmis meid aitama! Loodan, et lähiajal räägin teile sellest lähemalt.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat-Malahhi, Iisrael

***

Baldwin Park, California, 14. aprill 1966.

Kallis sõber:

Machine Translated by Google

Mul oli hea meel näha teie artiklit toortoidu kohta Iisraeli Jeruusalemma Siioni mäe reporteris. Toimetaja on mu vend. Mul on hea meel, et rääkisite oma raamatust tema lehes. Olen väga huvitatud rohkem kirjandusest toortoidu kohta, seega saadan oma esimese tellimuse, kuna kavatsen seda väga vajalikku tõde levitada.

20. juuni 1966.

Sain teie väärtuslikud raamatud kätte. Need on just need, mida ma vajan... Hindan raamatuid väga palju ja loodan, et paljud inimesed erinevatest riikidest leiavad need üles, kuna mul oli õnn seda teha...

13. november 1966. Mul on hea meel, et saan nüüd tellida veel mõned teie raamatud, Raw-Eating'. Need on need, mida inimesed vajavad. Tahtsin selle tellimuse palju varem saata, kuid ootasin, kuni saan raha säästa. Arvan, et järgmine kord võin tellida varem, kuna mõned asjad on mul korda tehtud... Elan üksi, saan 5. veebruaril 1967 89-aastaseks, nii et ma ei saa raamatutega välja tulla ja neid nagunii müüa. noor inimene võiks. Kirjutan oma nime ja aadressi raamatutesse ning laenutan neile, kes neid loevad. Ma tahan, et raamatud liiguksid ringi, et ma ei saaks neid välja anda, et kellegi majas vedeleda... Olen peaaegu kogu elu püüdnud järgida looduslikku toitumismeetodit, nii nagu teadsin.

viimased kaks aastat. Ma töötasin terve selle ennelõuna oma aias ja ma pole väsinud...

ORAF. CARPENTER, California, USA

***

Alberta, 9. aprill", 1966.

Lugupeetud härra

Olen "Mount Zion Reporteri" lugeja ja olen huvitatud artiklist "Toortoidu väärtus". Olen 75-aastane NOOR ja loomulikult tahaksin saada kasu toortoidu dieedi omadustest. Olen varasematel päevadel olnud sportlane, kuid pühendunud keedetud toidule.

Machine Translated by Google

Probleem on selles, et siin Kanadas hankida õiget tüüpi köögivilju ja puuvilju – ilma mineraalainete süstimiseta.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Swansea, 1. märts 1964.

Lugupeetud härra Aterhov!

Jaanuari alguses, kui vaatasin saadet TÄNAÖÖ minu televiisor, mind elastas vaade teie raamatule ja kuulsin sellest loetud katkendeid. Tahtsin väga teie raamatu koopiat saada. Nii et ma kirjutasin BBC-le, et saada kirjastaja jne vajalikke üksikasju. Kahjuks teatati mulle lõpuks, et see pole selles riigis saadaval. Kuid nad saatsid mulle ainsa aadressi, mis neil oli, nii et ma otsustasin teile kirjutada, et teid tänada ja soovida teile palju edu teie sõnumi levitamisel. Olen tuliselt nõus, et toidusõltuvus on kõigist pahedest kõige kahjulikum. Kui teistsugune maailm see olla võiks, kui inimkond muudaks oma söömiskombeid, nagu teie raamatus soovitatakse. Teie eeskuju on suurim pingutus inimese hüvanguks tänapäeva maailmas. Tere teile – selle ajastu kõrgeim prohvet...

29. aprill 1964. Milline õnnelik päev oli möödunud kolmapäeval, kui teie raamat ja kiri saabusid. See on imendunud ja mõnikord ehmatanud mind. Eelkõige on see mind taas valgustanud ja inspireerinud. Lapsest saati, kui pühapäevakoolis mitu tsitaati pähe õppisin, olen otsinud TÕDE. ("Ja te tunnete tõde ja tõde teeb teid vabaks"). Need otsingud viisid mind läbi erinevate kirikute, ratsionalismi, siis taimetoitluseni koos toidureformi ja loodusraviga ning lõpuks teosoofia juurde, kus on ainsa (minu jaoks) vastuvõetav seletus elu probleemidele – karma ja reinkarnatsioon. Kui pikk teekond see on olnud. Ja siin, lõpuks, teie raamatut vaadates, tunnen ma, et "See on see". Aitäh sellise imelise kingituse eest ja hoidke ka teie kirja kalliks...

Machine Translated by Google

3. veebruar 1966. Oli suur rõõm teist jälle kuulda ja edasi õppige oma voldikust paljudest edusammudest, mida on saavutanud need, kes teie eeskuju järgivad... Teid huvitaks minu enda lapselapse kohta. Ta sai 1964. aastal närvivapustuse ja viibis lühikest aega vaimuhaiglas. Varsti pärast seda, kui ta välja tuli, sain ma talle saata teie raamatu koopia... Ta võttis tooresöömist nagu part vett ja paranes suurepäraselt. See muutis kogu tema väljavaadet ja isiksust ning nüüd teeb ta õpingutes head edu. Ta on Manchesteri ülikooli kunstitudeng.

Pr Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Inglismaa.

***

Southsea, 20. veebruar 1964.

Lugupeetud härra

Oleksin tänulik, kui annaksite mulle üksikasjalikud andmed, kuidas hankida ATERHOVI raamat nimega "TOORSÖÖMINE". Londonis asuv British Broadcasting Corporation andis mulle teie aadressi, kuna nad teatasid mulle, et raamatut pole briti keeles saada. Tahaks väga koopiat saada.

19. märts 1964. Tänan teid tooresöömise raamatu eest, mille sain eelmisel neljapäeval, 12. märtsil. Teie raamatu sisu oli mulle tõepoolest ilmutus, kõige imelisem raamat, mida ma kunagi lugenud olen inimese vajaduste ja nõuete kohta. Mõtlesin ka, kui siiras ja südantsoojendav oli raamatu teema läbivalt. Hindan õppimise pikkust ja aega, mis pidi kuluma raamatu väljamõtlemiseks ja ettevalmistamiseks. See on väga halb väljend selle kohta, kuidas ma sellesse tegelikult suhtun ja annan endast parima, et teisi inimesi huvitada, kuid see ei ole lihtne ülesanne, teades, millised inimesed on ja kui vastumeelselt nad oma harjumusi, eriti söömist, muutma. ühed. Sellegipoolest püüan ma kõigest väest neid veenda ja teie raamatu järele saata... Huvi korral annan aeg-ajalt teada, kuidas läheb...

Machine Translated by Google

Proua VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Inglismaa.

***

Santa Rosa, 27. november 1964.

Lugupeetud härra

Mul oli rõõm lugeda teie raamatut "Tooresöömine" ja sooviksin väga, et see oleks omale. Pärast seda kahe oma sõbraga arutamist on nemadki huvitatud selle hankimisest, nii et lisan 4,50 dollari suuruse rahakorralduse kolme raamatu eest... Ootan neid raamatuid kõige rohkem saada... Olen 100 protsenti 'toortoitja' ja levitan head sõna huviliste seas. Toortoidud on mu elu päästnud.

21. jaanuar 1965:

Saades kätte 15 "Raw-Eating" koopiat, millele on lisatud arve, mis nõuab 10,00 dollari suurust summat, lisan pangaveksli... pluss 10,00 dollarit veel 15 Raw-Eating'i koopia eest.' "Hindan väga võimalust aidata inimestel selle teie suurepärase töö kaudu mõista toortoidu söömise vajalikkust. Aitäh.

2. veebruar 1965:

Ajakirja "Elame" eksemplar saate lugeda Martin Reinecke oma artikkel "Seiklused toortoidus".

Selle kuu numbris on minu kiri, milles räägitakse, kuidas me abikaasaga hakkasime sööma 100% toortoitu. Oleme sellest kõigest entusiastlikumad ja aitame Martinil seda toitumisviisi edendada, nii palju kui suudame.

Teie enda raamat "Tooresöömine" on lihtsalt suurepärane. Mul on nii hea meel levitada seda inimeste vahel, kes neid teadmisi otsivad. Tõsi, praegu on neid väga vähe, aga usun, et aja jooksul tuleb arusaamine paljudeni. Vaikne töötamine nendega, kes kuulavad, pakub suurt rahuldust.

Machine Translated by Google

6. mai 1965:

Sain teie kirja, milles palusite "Elame" tagasinumbreid, kuid ma mul on kahju, et tervisetoidupood on kõik eksemplarid maha müünud. Saadan teile maikuu numbri ja jätkan järgmiste numbrite saatmist, kui te ei soovi tellimust teha.

Saatsin teie kirja koopia Martin Reineckele, et ta parandaks tema veebruarikuu artiklit, nagu soovitati.

Olen huvitatud teie teisest köitest, kui see on valmis. Mul on õnnestunud teie esimene köide müüa hästi ja tahan mõnda osa käepärast hoida.

Pr Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, USA

***

Veneetsia, California, 29. september 1964.

Lugupeetud härra Aterhov!

Tänan teid väga teie raamatu "Tooresöömine" kahe eksemplari eest. Mulle meeldis seda lugeda väga.

Lõpetasin keedetud toidu söömise viis kuud tagasi. Olen 31-aastane ja tunnen end väga hästi. Ülepäeviti jooksen 2-5 miili rannas, ujun, matkan mägedes. Kolm nädalat tagasi matkasin ühe päevaga üles Mt. Withney. Edasi-tagasi reis on 26 miili ja mägi ise on üle 14 500 jala kõrgune. Minu pulss on 58-60. Ma räägin teile kõike, et anda teile teada, et kuumtöötlemata toit on vastus inimkonna kõikidele kannatustele.

Võib-olla olen väga huvitatud teie raamatu müügist Ameerika Ühendriikides (ja võib-olla ka Kanadas). Palun andke teada, kui palju küsite 500 või 1000 eksemplari eest...

6. veebruar 1966:

Machine Translated by Google

Mu naine ja mina oleme nüüd peaaegu kaks aastat söönud 100 protsenti toortoitu parimate tulemustega dieet. Kaasas Saadan teile artikli, mille on kirjutanud mu naine Shirley ja mis on trükitud ajakirjas 'LET'S LIVE', juuli 1965. Lubame teil kasutada seda artiklit ja lisatud pilte.
Üks piltidest on meie väga kalli sõbra toorveganist. Ta maadleb lõvidega (Aafrika) paljakäsi ning neil lõvidel on kõik hambad ja küünised. MICKEY SALOMON on tema nimi.

Me ei tundnud end kunagi elus nii hästi, kuna sööme oma toitu toorelt. Teie raamat on meie parim raamat toortoidu kohta ja me loeme teie raamatut sageli. Tahaksime levitada tõde toortoidu kohta... Leiame, et teie imeline raamat tuleks paljudele kättesaadavaks teha.
Kaasas on 20,00-dollarine rahakorraldus...

Shirley ja Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Veneetsia, Ca. USA.

***

Columbia, S.C. 7. jaanuar 1965:

Mulle meeldis väga artikkel teie brošüürist TOORSÖÖMINE ajakirjas Let's Live Magazine – detsember 1964. Kirjutasin autorile Martin J.
Fritz ja ta soovitas mul kirjutada British Vegetarian Magazine'ile ja nad andsid mulle omakorda teie aadressi...

PROUA. IRENE GOLEMON, USA A

***

Väljavõte kirjast, mille kirjutas üks härrasmees Abadanis pärast minu pärsiakeelse raamatu lugemist:

Abadan, 25. juuli 1965:

Lugupeetud härra Aterhov!

Teie väike brošüür on toonud kaasa suure muutuse minu vaimses väljavaates, nii et ma pean end juba tooresööjaks. ma ei tea

Machine Translated by Google

kuidas teid tänada. Pole liialdus öelda, et võlgnen oma elu teile.
Sina oled meie aja Jeesus, kes annad elu haigetele ja poolsurnutele, ja milline armas elu seejuures!... Mulle tundub uskumatu, et sinu raamatut võidakse lugeda ja oma elukorraldust mitte muuta.

SADARAT, Abadan, Pärsia.

***

Pärast minu suure köite ilmumist armeenia keeles söömine on Armeenias kogunud märkimisväärset populaarsust.

Jerevan, 24. märts 1961.

Lugupeetud hr Hovannessian!

Armeenia Teaduste Akadeemia Keskraamatukogu võttis tänuga vastu teie töö esimese köite pealkirjaga Tooresöömine. Et rahuldada meie arvukate lugejate nõudmisi teie teosele pealkirjaga "Toores söömine", saatke meile esimesest köitest viis eksemplari, arvestades asjaolu, et kaks juba saadetud eksemplari on alati ringluses ja sellega kaasnevad märkimisväärsed viivitused. vastates paljude lugejate nõudmistele."

ARMEENIA TEADUSTE AKADEEMIA, H.MECHERIAN, täiendsektsiooni direktor.

***

Jerevan, 20. november 1961.

Lugupeetud hr Hovannessian!

Oleme saanud meie raamatukogule kümme eksemplari teie teose "Tooresöömine" esimesest köitest, mille eest avaldame siirast tänu.

Jerevan, 16. juuni 1965:

Machine Translated by Google

Armeenia Riikliku Raamatukogu direktoraat soovib avaldada siirast tänu kuue eksemplari eest teie raamatust pealkirjaga "Toortoidu teedel", mille olete raamatukogule kinkinud.

Toortoidust huvitatud inimeste arv kasvab järk-järgult ja paljud neist soovivad teie raamatuid. Kas saaksite meile anda veel paar koopiat oma väljaannetest?

KULTUURIMINISTEERIUM, ARMEENIA,

AM MIASNIKIANI VABARIIGI RIIGIRAAMATUKOGU,

ARAZI TIRABIAN, direktor.

***

Hiljem olen sageli saatnud oma raamatuid kakskümmend kuni kolmkümmend eksemplari sellesse raamatukogusse, ootamata mingit tulu või tasu. Nõukogude Liidu poolt inimestele seatud probleemide ja piirangute tõttu (diktatuur erakaubanduse vastu) täidan kahjuks kõik Nõukogude Liidust saadud raamatupäringud täiesti tasuta, olenemata sellest, kas taotlused tulevad riigiasutustelt või eraisikutelt.

Väljavõtted Eminenti (Armeenia luuletaja) kirjast, Hovhannes Shiraz:

Jerevan, 4. jaanuar 1962.

Kallis Ter Hovannessian!

Juhuslikult sattus mulle teie imetlusväärne raamat pealkirjaga "Tooresöömine". Sinu saatus on saada kogu selle poolearulise inimkonna suureks päästjaks. Teie avastus, tooresöömine, on sama suur kui suure Darwini oma; tõepoolest, see on suurem ja humanitaarsem, ei, ma ütleksin, et filantroopilisem, kui kõik eelmiste sajandite suured avastused. Kuid paraku seisab teie ees võitmatu kivi. Kui vaid see pime imik, see nn inimkond, keda on tuhandeid aastaid petetud,

Machine Translated by Google

tule mõistusele, hülga tuli ja järgi sind mööda mõistlikku rada, mille oled avanud, seal kaoksid vägivallaaktid mehe seest. Kuid inimkond, koos kogu selle rasside ja hõimude rohkusega, klammerdub endiselt tule külge, nagu sammal kalju külge. Ta ei hülga oma surma toovat küpsetatud toitu ega hülga seda veel... Sellegipoolest suudlen su kurvat kulmu ja rõõmustan mõtte üle, et oled sündinud armeenlasena. Sa oled tõesti surematu..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Juba lapsepõlvest saati järgmise kirja kirjutaja, noor üliõpilane, põdenud paljusid haigusi, sealhulgas leetrid, sarlakid, mumps (parotiidid), malaaria, stenokardia, mitmesugused külmetushaigused ja katarrid, kõrvavalu, hambavalu, kõhukinnisus, kõhulahtisus, hemorroidid, pimesoolepõletik ja krooniline sapipõie põletik (koletsüstiit) . Tänapäeval on toorsöömine vabastanud ta kõigist nendest kannatustest, mille eest ta tänab järgmistes ridades:

Jerevan, 5. veebruar 1964.

Mu kallis õpetaja, mul pole sõnu, et väljendada tänutunnet ja imetlust, mida olen teie vastu juba kuid tundnud, sest kõik sõnad tunduvad naeruväärselt ebapiisavad.

Ühe maagilise liigutusega lõpetasite mu elu kummitanud õudusunenäo, nagu kahtlemata teete sama ka teiste inimeste jaoks, kuni selle õudusunenäo põhjus on likvideeritud – tänu teile.

Sa tulid hajutama seda avatud silmadega pimedust, seda teravate kõrvadega kurtust ja seda teadvuseta hullust, millesse ma nagu kõik teisedki olin sukeldunud.

Sa tulid võlulambiga, et kujutada vastu taevavõlvi see nägu, mis oli tõeliselt minu oma ja mille kohta võisin seni vaid unistada ja oletada.

Machine Translated by Google

Kummardan teie särava figuuri ees ja tervitan teid nagu meest kellele ma võlgnen rohkem kui kellelegi teisele.

Kummardan teie särava figuuri ees ja tervitan teid kui kangelast, kelle nimi on täna pidevalt nende huulil, kelle ta on päästnud, kuid homme on see kõigi huulil.

Kummardan teie särava figuuri ees ja tervitan teid kui ristisõdijat tõelise tsivilisatsiooni, tõelise teaduse, tõelise progressi eest ja võitlejana helge, tsiviliseeritud, teadusliku tuleviku eest.

Armen Vshtuni, Perspective Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Jerevan, 29. märts 1964.

Kallis Hovannessian,

Vaid paar rida, et teada anda, et toortoitumine on saanud järjekordse värvata, kelle uue toitumisviisi omaksvõtmise põhjus ei põhine mitte mingist haigusest või muust põhjustatud meeleheitel, vaid sinu suurtest mõtetest inspireeritud ideaalidel. .

Pean tunnistama, et minu teel on mitmeid takistusi, sest mu isa on bioloog, vend aga arst ja peres olen ainuke, kes toitub teistsugusest (tavalisest) toidust. Nüüdseks on möödunud üheksa kuud, mil olen üle läinud uuele toitumisviisile ja tunnen end suurepäraselt. Mulle tundub, et sellised kirjad, mis tulevad teieni kõigist maakera nurkadest, paljunevad geomeetrilises progressioonis ja teil ei ole aega lugeda teile adresseeritud tänusõnu.
Teie avastus läheb ajalukku.

***

18. juunil 1965.

Machine Translated by Google

Kirjutan Leningradist. Õpin siin konservatooriumis edasi. Olles alati teiega, saadan teile oma parimad soovid, olles veendunud, et aeg on teie poolel. Arstlikud läbivaatused, mille mu vend mulle tegi, annavad alati rahuldavad tulemused. Tunnen end väga hästi, samas kui mu kaal kasvab aeglaselt, kuid kindlalt.

H. SVATCHIAAN.

***

Jerevan, 6. jaanuar 1965.

Lugupeetud hr Hovannessian!

Nüüd on kuus kuud toortoitumist harjutanud. Võttes Teades täielikult teie raamatu imelist vastuvõttu kõikjal maailmas, ei soovi ma laskuda detailidesse ega korrata tavalisi kiidusõnu. Kahtlemata on toortoidu kontseptsioon suurim võit, mille inimmõistus on saavutanud kogu tsivilisatsiooni käigus.

Ma ei taha kirjutada oma isiklikest kogemustest, sest Olles lugenud teie poolt tsiteeritud väljavõtteid erinevatest tänukirjadest, mõistan, et minu reaktsioonid on täielikult kooskõlas reaktsioonidega, mida kogevad teised looduslike toiduainete tarbijad.

Erilise tähtsusega on psühholoogilised muutused, mis kohe järgnevad, kui need ei eelne, füsioloogilistele reaktsioonidele.

Lubage mul tänada teid ainulaadse kingituse eest, mille olete inimkonnale teinud.

Vladimir Hatšaturjan, 38 Abovian St. Erevan.

***

Jõulusõnum noorelt daamilt Moskvast:

Machine Translated by Google

Moskva, 20. detsember 1964.

Lugupeetud härra Aterhov!

Hea meelega saadan teile hooaja tervitused koos isikliku tänu ja parimate soovidega teie suure ja humanitaarse töö võidu puhul.

Teie jälgija, kes on paranenud pikast ja raskest südamehaigusest.

Seejärel annab ta kümneleheküljelises kirjas endast täieliku loo haigus ja paranemine, mille kokkuvõte on järgmine:

31. märts 1965:

Toortoidule läksin üle 1963. aasta novembris. Sellest ajast olen seda teinud pole kunagi olnud kahtlust. Neil päevil oli mul juba üheksa aastat kestnud südamehaigused.

Aga alustan algusest. Kui olin kaheksa-üheksa aastane vana mul oli reumahoog. Pärast seda põdesin umbes kümme korda aastas larüngiiti, grippi ja igat tüüpi külmetushaigusi, mis kestsid üldiselt kuus kuni kümme päeva. Järk-järgult tekkis krooniline tonsilliit. Neljateistkümneaastaselt avastasid arstid minu südamest mitraalklapi kahjustuse ja hiljem reumaatilise kardiidi. 15-aastaselt eemaldasid nad mu mandlid. Ma kannatasin pidevalt pikaajalise südamevalu, närvipõletiku, nõrkuse ja unetuse all. Lühikese unega, mis järgnes tundidepikkusele piinale, kaasnesid hirmuäratavad õudusunenäod. Kui ma öösel ärkasin, kartsin ma pimedust. Üldiselt veetsin ma kolm-neli kuud aastas voodis. Märkimisväärsete raskustega ronisin ühe trepiastme üles; Jäin alati ilma jalutuskäikudest, füüsilistest harjutustest, ujumisest, reisimisest, lugemisest ja paljudest muudest naudingutest ja vaba aja veetmisest.

Olin alati arstide hoole all. Nad "ravisid" mind sellega püramidooni, aspiriini, antibiootikumide, valuvaigistite, vasodilataatorite, uinutavate ainete ja muude sarnaste ravimite vahendid. Minu organism jätkas protesti a

Machine Translated by Google

üllataval viisil nende meetmete vastu ja mu seisund halvenes järk-järgult. Olles veendunud selliste abinõude ebaefektiivsuses, loobusin lõpuks neist kõigist.

Palun andke mulle andeks, et ma sellise minutiga teie tähelepanu köitsin üksikasjad. Mulle tundub, et need pakuvad teile huvi, eriti kuna muutus toimus hämmastavalt. Keedetud söögist loobusin ilma raskusteta. Toortoitumine äratas minus mõnusa sisemise puhastuse ja kerguse tunde. Peaaegu üleöö lakkas mu süda mind muretsemast. Kui varem ei tundnud ma südamepiirkonnas valusid mitte ainult kord nädalas, vaid peaaegu IGA PÄEV ja seda TUNNIDEJAL, siis esimesel toortoiduaastal ei võtnud ma päevagi voodisse. , ja valud mu südames olid piiratud kuue kuni kaheksa HETKISE valuga, millel pole suurt tagajärge.

Juba poolteist aastat pole mul olnud ÜHTEGI gripi- ega külmetushoogu. Juba esimestel kuudel kadusid mu peavalud TÄIELIKULT. Kuid minu jaoks oli suurim ime see, et hakkasin mõne minuti jooksul pärast voodisse minekut magama jääma. Minu töövõime tõusis; kadusid mu endine hajevus, närvipinge ja ärrituvus.

Sügisel tegin reisi Armeeniasse ja töötasin "Matenadaranis" (käsikirjade hoidlas). Milline rõõm oli kõndida päevas kakskümmend viis-kolmkümmend kilomeetrit mägedes ja seejärel naasta koju täieliku valmisolekuga etendust korraga korrata. Minust sai vaba inimene, kelle loodus lõpuks oma rüppe lubas. See on tõesti suur õnn, mille eest tahaksin veel kord avaldada siirast tänu.

Moskva, 16. august 1965. Minu tervis annab mulle jätkuvalt iga rahulolu, eriti kuna mu organism on talunud üsna raskeid vaimse ja närvipinge (hüpertensioon) katsumusi, aga ka märkimisväärset füüsilist väsimust mägimatkadel.

Varsti saab mul oma tooresöömise teine aasta läbi. Ma ei suuda enam kunagi mõelda toortoidust taganemisele. Küsimused, mille ma teile esitasin, on puhtalt valgustamiseks ja ei tohi sisse tekitada

Machine Translated by Google

sa kahtled minu tuleviku suhtes kõige vähem. Eelkõige on minu jaoks küsimuse füüsilised aspektid vähem tähtsad kui vaimsed alused, mis on alati olnud kindlad ja vankumatud.

Olga Kerenskaja, 3Frounze St. Moscow.

***

Kuna Nõukogude Liidus ei ole mu raamatuid lihtsalt kätte saada, tõlgivad sealsed veendunud tooresööjad minu väljaannete kokkuvõtteid vene keelde ja levitavad nende paljundatud koopiaid oma sõprade vahel. Paljud inimesed kopeerivad need kokkuvõtted üksteiselt. *Järgnev on osa Moskva rajoonis elava eaka venelanna kirjutatud pikast kirjast:*

Himki, 25. aprill 1965.

Ma ei oska väljendada või õigemini ma ei suuda leida õigeid sõnu millega väljendada teile oma piiritut tänu. Selles maailmas pole tasu, mis oleks piisavalt väärt, et tasuks teie püha töö inimkonna keha ja hinge päästmise nimel, teie "TOORSÖÖMINE". Kummardan teie ees ja mitte ainult teie ees, vaid ka inimese ees, kes tõi mulle selle väärtusliku terviseretsepti, mis koosneb mitmest teie raamatust välja võetud lõigust. Minul isiklikult pole olnud õnne teie raamatut näha. Mu sõber - endine õpetaja -

kopeerinud need välja mitte otse sinu raamatust, vaid oma sõbra – samuti endise õpetaja – vihikust, ja just see daam kirjutab sulle nüüd neid ridu, sest mu enda nägemine on kehv. Näen ainult ühe silmaga ja seda suurendusklaasi abil, muidu oleksin pidanud juba varem väga tänama.

Alustasin oma praktikat 15. veebruaril ja sellest ajast peale pole ma söönud ühtegi keedetud toitu, isegi mitte leiba... Saan üheksakümneseks 15. augustil 1966. Olen jõulisem kui kõik mu sõbrad ja seda kinnitavad teised ka.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaja 12, Himca.

Machine Translated by Google

***

Sundsvall, 12. august 1965.

Lugupeetud hr Hovannessian!

Minu tädi ja tema abikaasa, kes on mõlemad Jerevanis, nimeliselt Danielian, arstid, kirjutavad mulle, et nad on teie soovitustest palju kasu saanud, ja õhutavad mind soojalt teie toitumis- ja ravimeetodit omaks võtma. Seetõttu tahaksin omakorda küsida, kas te saaksite mulle saata koopia oma teosest pealkirjaga "Tooresöömine", mille eest tänan teid juba ette.

Olen günekoloog Istanbulist. Viimased kaks aastat olen töötanud Rootsis Sundsvalli haiglas. Suure huvi ja uhkusega loen teie raamatut ja juhiseid, millest paljud inimesed on juba nii palju kasu saanud."

Dr Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moskva, 19. november 1966.

Lugupeetud härra Aterhov!

Mul on üllatavalt hea meel teie mõtete selguse ja lihtsuse üle. Kas tõesti on võimalik nii suurepärast avastust nii lihtsal viisil lahti seletada? 'Oh inimene! Loodus on loonud ja toitnud teid ja teie rakke toortoiduga. Seni, kuni te ei ole täielikult kursis nende rakkude struktuuri ja funktsionaalse tegevusega, ärge häirige nende tööd erinevate ebaloomulike mürgiste ainetega.

Mu naine ja mina oleme mõlemad magistrandid. Mina olen füüsik ja tema arst.

Oleme teie tööst väga huvitatud...

Machine Translated by Google

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 6. märts 1966.

Tere teile, teadlaste teadlane! Tere Sulle, inimkonna õpetaja!

Olen arsti assistent Jermooki tervisekuurordis Armeenia. Olen praktiseerinud toortoitumist alates 4. novembrist 1965, olles teie raamatust veendunud. Olen kindel, et teie propageeritava meetodiga ravitakse mind terveks. Alates 1947. aastast kannatasin reuma, polüartriidi ja pärgarterite häirete all. Alates 1963. aastast oli mu tervis veelgi halvenenud raske neerupõletiku tõttu, millest sain arbuuse süües vaid osalise leevenduse.

Alates kuuendast toorsöömise päevast tundsin tugevaid valusid liigestes, kuid need lakkasid hiljem... Toortoidule juhtunud reaktsioonide ajal ei tundnud ma liigeste turset, mis varem kaasnes iga artriidihooga. Samuti ei kannatanud ma palaviku ja veetõve paroksüsmide all, mis ilmnesid alati, kui mu neerude seisund halvenes. Nüüd naudin tõeliselt head und ja mu pulss on langenud 120-140-lt 90-le.

100 lööki minutis (pingetingimustes). Kadunud on igaõhtused valud mu südames, kõõm peas ja higistamine jalgadest. Olen kaotanud juba viis kilo ja mu reumaatilised valud on kadunud. Tunnen end üsna hästi ja jõud muudkui täieneb.

Ka mu naine ja mu kuueaastane poeg võtavad kasutusele toortoitumise. Ma kasvatan oma kolmandat poega – nüüdseks kuu vanust – samamoodi nagu sina kasvatasid oma tütart *Anahitit.*

Mu kallis õpetaja, olen töötanud arsti assistendina kaheksateist aastat ja nüüd, kolmekümne seitsme aastaselt, lõpetan pedagoogilise instituudi korrespondentkursuse. Kuid teie raamatust olen lõpuks leidnud vastuse mitmele küsimusele

Machine Translated by Google

probleemid, mis on mind pikka aega piinanud – vastuseid, mida ma mujalt ei leidnud. "Üks nendest probleemidest on see, miks imikud ei saa juba esimesest sünnipäevast kõndida nagu teiste loomade pojad. Olen nüüdseks veendunud, et selle ja paljude teiste laste füsioloogiliste defektide põhjust tuleb otsida keedetud toidust. Nende vanemate ja esivanemate poolt tarbitud toit.Minu arvates on pärast kolme või nelja põlvkonna toortoidulisi kõik need vead kõrvaldatud.

Dr Vachagan Gasparian, Jermuk, Armeenia.

***

Minu vanim õde elab Jerevanis. Saadan talle regulaarselt suuri pakke raamatutest, mida ta kingib neile, kes on raskelt haiged või kes on veendunud tooresööjad. *Siin on mõned väljavõtted tema arvukatest kirjadest:*

"Mu kallis Aršavir, ma tean, et see kiri pakub teile suurt rõõmu. Toores söömine edeneb kiiresti nii Jerevanis kui ka teistes provintsides. Ei möödu päevagi, kui keegi ei helistaks või mulle külla ei läheks. Nad tulevad nõu küsima või raamatuid küsima. Esitan teie raamatuid neile, kes seda tõesti vajavad. Raamatute järele on piiritu nõudlus, mis liiguvad käest kätte ja muutuvad peagi räbalaks. Olen väga mures teie harjumuse pärast saata tasuta raamatuid kõigile, kes küsivad. Kuidas sa suudad selliseid muserdavaid kulutusi kanda?

Te ei saa arugi, kui palju patsiente tooresöömisega terveks saab, kes on teile tõeliselt tänulikud. Inimesed siin on kõik humanitaarid nagu sina. Niipea kui keegi kaotatud tervise taastab, võtab ta enda peale haigeid sugulasi ravida ja nii saavad viis-kuus inimest tõsistest häiretest terveks. Seejärel tulevad nad minu juurde ja räägivad oma kogemustest. Inimesed, kes ei suutnud sammugi liigutada, suudavad nüüd kõndida kümneid kilomeetreid.

Machine Translated by Google

Üks neist patsientidest kannatas käte turse all ja jalad kakskümmend aastat ning kaal vähemalt 115 kilogrammi. Pärast toortoitumise dieeti kaotas ta 20 päevaga 10 kilogrammi. Tema poeg ütles: "Minu isa, kes varem ei saanud oma käsi ega jalgu liigutada, kõnnib nüüd nagu laps." Nad õnnistavad sind ja Anahitit pidevalt.
Teisel patsiendil oli häälepaelte põletik ja hääl oli peaaegu täielikult kadunud. Nüüd on ta pärast vaid poolteist kuud kestnud toortoitumist täielikult taastunud.
Jällegi tekkis 28-aastasel noormehel neerude mädanemine, millega kaasnes kogu keha üldine vesitõbi. Tema seisund oli nii tõsine, et tema jaoks oli lootus hüljatud, kuid tänu toortoitumisele on ta nüüd üsna terve. Sarnaseid juhtumeid on nii palju, et neist kõigist on üsna võimatu kirjutada. Nende endi hinnangul on ainuüksi Jerevanis praegu 2500 tooresööjat, kellest paljud olid pikka aega olnud raskelt haiged, kuid nüüd on neil täiuslik tervis. Inimesed paranevad südamehaigustest, soolastest konkreetidest, kõrgest vererõhust, maohaavanditest, neeru-, maksa- ja sapipõiepõletikest, kividest ja paljudest muudest väga tõsistest häiretest.

Olin ise väga haige. Kannatasin kõrge vererõhu all koos kohinaga kõrvades ja mul oli maksapõletik. Varem hakkas mul nina verd jooksma kaks-kolm korda päevas, tundsin nõrkust ja magasin halvasti. Mu süda oli nii halvas seisus, et igal õhtul mõtlesin, kas peaksin jälle päevavalgust nägema. Nüüd aga magan nii kiiresti, et ma ei kuule, kuidas pere hommikul tööle läheb. Tõepoolest, nad tunnevad mõnikord ärevust, kui ma ärkan liiga hilja, arvates, et olen vist haige. Olen üsna palju salenenud ja olenemata sellest, kui palju ma kõnnin, ei tunne ma väsimust – kõigi suureks üllatuseks.

Tooresööjad arendavad üksteisega sõbralikke suhteid. Ühel õhtul kutsuti mind koloslaste koju. *(Hr. Colozian on maalikunstnik Jerevanis. Tema perekonna lugu on tõesti väga huvitav. Ta ise oli põdenud kroonilist maohaavandit, millega kaasnes hemorraagia. Keeldus aastal ravimeid vastu võtmast.*

Machine Translated by Google

haiglas läks ta toortoitumisele ja paranes haigusest täielikult. Tema naisel oli seeninfektsioon (blastomükoos). Pärast neljakuulist tooresöömist hakkasid tema küüned kasvama ja köha kadus. Nende tütar abiellus, kandis raseduse üle toortoiduga ja sünnitas lapse ilma verejooksu jäljeta. Nüüd kasvatab ta oma last toortoidul.)

Täielikke tooresööjaid oli kolmkümmend kaks, lisaks omad neljaliikmeline perekond. Sõnad ei suuda kirjeldada seda vastuvõttu, mille neilt osaliseks sain. Nad olid valmistanud kõige ilusama ja uhke laua, mis oli täis isuäratavaid toorsalateid, viit-kuut sorti ülimaitsvaid toortorte, millest ühele nad olid pannud nimeks Anahit, India maisi eriline "pilau", mis oli kaunistatud vees leotatud kuivatatud puuviljadega. ja igasuguseid värskeid puuvilju ja pähkleid. Lõpus tõid sisse soolase roa seganisust, kaerast, kreeka pähklitest, rosinatest.

Kõik külalised olid arstid, kunstnikud, muusikud ja õppejõud. Nad pidas mitmeid kõnesid. Lõpuks selgus, et käes on kolmkümmend aastat härra ja proua Coloziani pulmadest.

Päris paljudest arstidest on saanud tooresööjad. Noor arst ja tema naine, kes oli samuti arst, tulid minu juurde Jermooki tervisekeskusest. Nad ütlesid mulle, et neil on päevas nelikümmend kuni viiskümmend patsienti, kes kõik vajavad teie raamatuid. Nad kinnitasid mulle, et nõudlus teie raamatute järele võib ulatuda tuhandetesse. Spitaki arst oli pidanud loengu koolera kohta, mille lõpus oli ta rääkinud toortoidust ja soovitanud oma kuulajatel hankida koopia teie raamatust ja pärast selle hoolikat lugemist selle soovitused ellu viia.

Minu juurde tuli Kirovakanist auväärne kuuekümne nelja aastane arst. Ta ütles mulle, et on olnud raskelt haige, kuid oli koos oma naisega üle aasta tagasi toortoitumise omaks võtnud ja selle tulemusel tervise taastunud. Ta rääkis mulle ka, et Jerevani Meditsiiniinstituudi toitumishügieeni õppetooli direktor dr A. Harootiunian,* oli pidanud Kirovakanil loengu arstide, patsientide ja eelkõige tooresööjate juuresolekul. Loengu lõpus,

Machine Translated by Google

oli arutlusele kerkinud tooresöömise küsimus. Mitmed tooresööjad, kes olid kuude kaupa tulemusteta haiglates lamanud ja nüüd tooresöömisega terveks saanud, nõudsid, et nende haigladokumente uuritaks ja võrreldaks nende praeguse seisukorraga. Samuti soovisid nad teada, miks kõneleja oli avalikult kritiseerinud tooresöömist ilma asjakohaseid fakte uurimata. Üks tooresööjatest oli isegi püsti tõusnud ja küsinud Kirovakani arstilt, kas too tunneb ta ära. Eitava vastuse saades oli ta jätkanud: "Mina olen patsient, kelle juhtumit pidasite üsna lootusetuks ja kelle lasite haiglast koju surema. Ja täna olen tänu tooresöömisele täiesti terve. Arst oli hämmeldunud."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

**See mees (Harootiunian) oli varem sisestanud artikli a ajaleht nimega "Kommunist"!! avaldatud Jerevanis (1964, nr. 17I), milles toores söömise eeliseid täielikult eitamata! Ta oli piiranud selle kasutamist ainult teatud haiguste puhul ja samal ajal kiitnud kahjulikke loomseid valke ja kunstlikke vitamiine. Lõpuks oli ta hoiatanud oma lugejaid, et nad ei toituks looduslikest toiduainetest ilma arsti nõuandeta. Nendele väidetele olen ma juba andnud purustava vastuse oma armeeniakeelses töös pealkirjaga "Tooresöömise teedel".*

***

See daam on kuulsa Armeenia laulja (Ofelia) ämm Hambardzumyan), väga intelligentne daam, kes on mulle seni kirjutanud kolmteist kirja, mainin neist mõnda järgmiselt:

20. november 1966:

Lugupeetud hr Hovannessian!

"Pea kaks kuud tagasi lugesin teie tooresöömise raamatut, mis mulle vaid üheks päevaks laenutati, sõna-sõnalt sellise põnevuse, entusiasmi ja maitsega, mida pastakas ei suuda ega suuda kirjeldada. Varem Ma olin pime

Machine Translated by Google

tormas surma poole, paljudeks aastateks mu näole kinnitatud valekeha jälg. Kuid see kadus tooresöömise ajal varakult.

Ma ei olnud teie meisterliku raamatu lugemist veel lõpetanud, kui saatsin kõik minust kunagi eraldatud keedetud toidu- ja ravimipudelid ja kapslid prügikasti. See oli minu 61. sünnipäev, kui võtsin selle sinult kingituse vastu ja otsustasin olla toorvegan. Ma ei unusta seda päeva kunagi; Võite väga hästi aimata, millised muutused minu hävinud kehas toimusid. Viimastel aastatel elasin erinevate haiguste surve all segane elu. Eriti lämmatav quateri haigus ja väljakannatamatu ishias olid minult une varastanud. Pärast haiguste julmast haardest vabanemist muutusin aktiivseks, tugevaks ja jässaks inimeseks ning jooksin terve päeva ringi nagu hirv. Ma ei leia sõnu oma tänu väljendamiseks; Oo geeniuste geenius, mu kalli

Palun võtke vastu oma kauge sõbra tervitused, kes on uhked, et tema viimane on nimi on sinu omaga sama (Ter Hovannessian). Nüüd ma ei talu, kuidas inimesed mürgiseid aineid oma kehasse panevad? Kannatan, kui meenutan, kuidas teadmatuse tagajärjel kutsusin oma lähedasi koju ja andsin neile oma kätega keedetud kraami.

Enne toores söömist andis südamelöökidele teada insuldist, mida peeti minu meelest meeldivaks ja kergeks surmaks, kuid nüüd tahan elada, et lugeda oma silmaga ja kuulda oma kõrvaga, et mu venna nimi on kogu maailma keeled. Sinu töö on tark, küpsetatud toit tuleb kukutada, võit tuleb sulle.

2. august 1967:

"Nüüd saadan ma täiesti terve ja jõuka inimese moodi sa mu kolmas kiri. Mu südame tundeid on nii palju, et ma ei suuda neid paberile kirjutada; Ma võlgnen oma praeguse tervise sulle, inimkonna päästja, mu kallis vend, kas võin sind oma vennaks kutsuda?

Kui ma teie kahele eelmisele kirjale vastust ei saanud, laenasin oma sõpradelt teie suure raamatu ja kopeerisin selle kõik kolme paksu vihikusse. Nüüd vahetab see koopia omanikku. Hiljem sain teada, et saatsite raamatuid ja kirju, aga need ei jõudnud minuni.

Siin kasvab toorveganlusse uskujate arv iga päevaga päev; Nende hulgas on ka arste. Enamik neist tuleb minu juurde

Machine Translated by Google

mõned küsimused, propageerin toortoitu; Valmistan kooke, halvaad, salateid ja toordolmehi ning näitan neid inimestele, trükin nende õpetuse ja jagan inimeste vahel laiali, rosinatega kookidele kirjutan sinu nime; Ostsin ühe neist koogidest su õele. Ta nuttis, kallistas mind ja ütles: "Alates tänasest oleme kaks õde. Minu maja uks on teile alati avatud." Ta andis mulle teie raamatu teise köite.

Kohtun sageli teie õega, loen teie kirju ja dokumente, vaatan fotosid, vaatasin suure kaastundega fotosid teie kahest lapsest, kes olid raisatud "rikastava" toidu ja "tõhusate" ravimite tõttu; Neid on ohverdatud, kuid selle asemel päästetakse tänapäeval tuhandeid inimesi teatud surmast ja saadavad nende mälestuseks tervitusi. Suured geeniused minevikus on seda tüüpi toitude ja ravimite tõttu oma töö pooleli jätnud ja hukkunud... ja ainult sina oled selle saladuse paljastanud. Olgu see keel tumm, kes julgeb neid fakte eitada.

Nüüd lubage mul rääkida natuke endast. Ma arvan, et see oleks huvitav et te teaksite, milline ma olin enne toortoidu alustamist ja milline ma olen praegu. Olin seitsmeteistkümneaastane, kui mul tekkis tugev valu paremal pool selga. Arstid ei saanud põhjusest aru ja tekitasid minus ainult ravimite ja massaažidega ebamugavust. Kuue aasta pärast viidi mind lõpuks suremas haiglasse. Selgus, et mu parem neer on kive ja mäda täis. Professor, kes mu neeru opereeris, oli intellektuaalne inimene, kes oleks elus olnud, kirjutanuks teie avastustele kahe käega alla; Ta ütles mulle, et arstid on massaaži ja kahjulike ravimite tõttu pool teie neerust ära söönud ja naeris. Ta käskis mul igaveseks unustada liha, muna, hapukurgi, mineraalvee ja soolase toidu söömine ning süüa rohkem juur- ja puuvilju.

Järgisin seda järjekorda kaks-kolm aastat, kui enesetunne paranes, hakkasin uuesti kõike sööma. Vähehaaval mu isu kasvas ja kaal tõusis iga päevaga; Nagu teisedki, arvasin ka mina, et see on tervise märk, kuid selgus, et see oli vastupidine. Kõigepealt algas tugev peavalu, siis paistetasid jalad ja neljakümne nelja aastaselt asendusid kunsthambad loomulike hammastega. Minu kehakaal jõudis kaheksakümne kahe kiloni; Mind ümbritsesid õhupuudus, krooniline köha, südamekloppimine ja hapu kõht. Hiljem tekkis struuma, mis

Machine Translated by Google

ümbritses mu kaela nagu kõva muna. Arstid tahtsid opereerida, aga ma keeldusin. Siis olid ishias, arterioskleroos, vererõhk, hemorroidid, podagra jne kogu mu keha niivõrd nõrgestanud, et kõndida ei saanud.

Minu tuba oli nagu aspiriini tablettide, püramiidi, valokardini, milokardiin, analgin, beloid, kapodiasiidi ja muude mürkide apteek, mis moodustasid poole minu toidust. Olin arstides pettunud ja kuna kõik ütlesid, et need sümptomid on vanusega seotud, siis arvasin, et mu elu lõpp on käes. Olin sellest maailmast väsinud ja soovisin lihtsalt, et üks lihtne insult need alandused lõpetaks. Mulle ei tulnud pähegi, et mingi ime võib ilmuda ja mind sellest õudusunenäost päästa. Aga sellega on liidetud. Nüüd on seitsmeteistkilone kurat kadunud (kirjakirjutaja unustab, et tema algkehasse on selle tooresöömise perioodi jooksul kogunenud seitseteist kilo värskeid ja terveid rakke ehk kurat ei olnud seitseteist kilo, vaid kolmkümmend neli kilo ja võib-olla isegi rohkem) ja ma kõnnin ühest linna otsast teise linna otsa reaalkaaluga kuuskümmend neli kilo ja ronin konjakivabriku 132 trepist raske pagasiga oma õe tütre juurde, kes on seal kliinikus ja kuna töölised ja sealsed arstid on minu eelmise seisundiga täiesti kursis, on üllatunud.
Eriti kui nad võtavad mu vererõhku ja näevad üheksateistkümne asemel kolmteist. See paneb nad oma arvamust muutma ja tegelikult võidab tõde. Valmistan oma kodus maitsvat vegan toortoitu ja viin selle neile, nad söövad ja ma ütlen: "Hovannessian saadab oma raamatud tervele maailmale tasuta. Ma kostitan inimesi ka toortoiduga, söö nii palju kui soovite." Olen selles õnnes elanud juba kümme kuud...

Ma tahan öelda paar sõna oma detoxi kohta. Minu haiguste valu oli nii intensiivne, et ma ei tundnud esimesi võõrutusreaktsioone, ainult et mida rohkem sõin, seda enam ei saanud ma küllalt. Vasakul kehapoolel tekkis punane lööve, mis oli samuti valus, kuid see lahenes peagi. Mu nahk muutus kohati kuivaks, sügeles, tekkis kõõm ja läks paremaks; Mu uriini värvus oli vahel erkpunane ja vahel valge ja paks, aga nüüd on see selge nagu vesi. Mul olid mõned tugevad peavalud, mis paranesid iseenesest. Esimesest toortoidu päevast peale unustasin ära, et siin maailmas on ka ravimeid. Ma ei suuda seda uskuda

Machine Translated by Google

mu valged juuksed on nüüdseks muutunud halliks ja taastuvad oma esialgsesse värvi."

Kiri nr 12 – 7. mai 1971. a

"Mul on nii palju uudiseid, et ma ei teagi, kust alustada ja millega lõpetada. Ühel päeval läksin haiglasse administratiivtööle, nägin, kuidas naisarst hoidis käes teie raamatut ja kogus enda ümber mitu teist arsti ja selgitas entusiastlikult, kuidas toorveganlus tema õemeest raskest neeruhaigusest päästis. Siis ütles ta: "Selles raamatus on ka Ofelia Hambarsoumiani ämma kiri." Näib, et ta ei teinud seda. ma ei tea mind. Vaatasin raamatut ja nägin, et see on fotokoopia samast raamatust, mille olin allkirjastanud ja inimestele andnud. Kuna teie raamat on väga haruldane, siis sellest paljundatakse, et rohkem inimesi saaks seda kasutada. Kui see arst tundis mu ära, palus, et ma läheksin ühel päeval patsiendi vastuvõtule.Ma läksin päeval, mil me parandasime.

Endine patsient nimega Ozonian, nüüd täiesti terve, oli korraldanud uhke peo; Tema on loomaarst, naine arst, vend ülikooliprofessor, naine samuti arst, kokku kogunesid mitmed ajakirjanikud ja mõned uued tooresööjad. Dr. Abajian Kirovakanist, liitus mitme uue toortoidulise jälgijaga.

Ozonian kirjutas sinu vanale aadressile aasta tagasi raskelt haigena kirja, aga ma arvan, et see ei jõudnud sinuni. See kiri on nii huvitav ja väärtuslik, et ma kopeerin selle ja saadan teile. Nagu kirjast näha, oli ta aasta tagasi nii haige, et temas olid pettunud, aga nüüd teeb ta oma tööd täiesti tervena; ***Osoonlaste kiri:***

ÿ *"Ma ei tea, mis keeles väljendada oma üllatust ja lugupidamist teie vastu, kes olete selle ajastu suurim filantroop ja suurim teadlane. Kuigi neeruhaiguse tõttu olen ma nii nõrk, et ma ei suuda kirjutada paar sõna isegi oma lähimatele sugulastele, aga ma kirjutan sulle kogu rõõmuga. Sa oled ainuke inimene maailmas, kellele ma võin kirjutada, aga ma ei saa kirjutamata jätta. Mu vend tõi su raamatu ja nõudis, et Lugesin seda, istusin voodis, et teda mitte solvata ja hakkasin vastumeelselt lugema seda raamatut, mis oli liiga palju lugemisest rebenenud; Kuid ma ei saanud sellest lummavast raamatust loobuda,*

Machine Translated by Google

sest selle terav ja kirglik keel, aga ka sinu sügavad ja raudsed mõtted võlusid kogu mu olemuse. Just nende laste traagiline surm saatis teid teadusliku ookeani peidetud keldritesse tõde otsima. Sügav kurbus pani teist saama bioloogia päikeseks. Selle eest on inimkond tänu võlgu teie kahele lapsele ja nende nimed jäävad alatiseks rahvaste mällu. Pärast teie raamatu lugemist läksin kohe tooreks ja tervendavat tulemust ootamata avaldan tänu. Sest ma olin kindel teie väidete õigsuses; Kuna olen loomaarst ja bioloogiaga väga hästi kursis, saan teie sõnade ülevusest paremini aru. Kõik bioloogiateaduse ideed, mis olid aastakümneid mu ajus sügavalt juurdunud, muutusid ühe päevaga. Olen kindel, et tulevik kummardub teie suuruse ees, sest ühtki suurt avastust pole kunagi varjatud. Olen 40-aastane. Mul on krooniline nefriit, mu seisund on väga raske. Minu vere lämmastik on 65-90 ja see ei lange alla.

Olen kindel, et voodis lamades ja lihtsalt sinu eest hingates on minuga kõik korras. Ma jään oma emale võlgu, et ta mind sünnitas, ja võlgnen sulle oma elu jätkumise eest, igavesti..."

Veel üks huvitav uudis: üks ajakirja "Science & Life" ajakirjanikest tuli Moskvast Jerevani, et viia läbi uuringuid elusolendite arengu kohta.

Tooresööja reporteri majja on kogunenud mitmed arstid ja kogenud tooresööjad ning ta on kirjutanud ettekande. Ta otsis mind üles ja 15. novembril 1971 avaldas kiri nr 13 (kirjutasin üksikasjaliku kirja ajalehe "Avangard" toimetusele) ilmselt mõju, sest mulle teatati telefoni teel, et seedehaiguste spetsialist. Professor Jivan Shmavonyan soovis minu ja mõne teise tooresööjaga kohtuda. Mida muud teha, kui teha pidu aktiivsetele tooresööjatele. Paar päeva enne pidu võtsin kontorist puhkuse ja püüdsin ilma häbita katta laua, mis oleks uus ka elussööjatele.

Toorleiba, küpsiseid, basaqi, aga ka erinevaid lillelehtedest, granaatõunaseemnetest, isegi rohelistest kreeka pähklitest tehtud toormoose, mida igal aastal kevadel valmistan, ja ka erinevate salatitega olin kaunist

Machine Translated by Google

kolm suurt lauda nii palju, et raske öelda. Tükk aega ei julgenud keegi puudutada kolme suurt torti, millel sinu nimi särab. Lõpuks lõikasin selle ära ja mängisin. Laud oigas puuvilja ja puuviljamahla kaalust!

*Keskel on näha Aterhovi õde (Siranush BabaKhanian), temast vasakul professor **Shmavonyan** ja tema taga seisab Haikanush Ter Hovannessian.*

Koosolek määrati 24. oktoobril 1971 kell 16.00. Kaks tundi ette saatsin teie õe järgi, et esimesed saabujad temaga kui teie esindajaga kätt suruksid. Kõigepealt sisenes auväärt professor ise ja surus naeratava näoga mõlema käega mul kätt ning kohtus suure lugupidamisega teie õega. Teisel hetkel olid kõik tooresööjakülalised arstid, ülikooli õppejõud, ajakirjanikud, õpetajad jne, korraga sisenes umbes nelikümmend viis inimest. Ma olin šokeeritud, just siis saabus dr Abajian oma autoga koos nelja väleda ja rõõmsameelse daamiga Kirovakanist; Ta rääkis esmalt oma haigustest ja saatis teile tänusõnad nendest haigustest vabanemise eest ning soovis teile ja teie tervisele kõike paremat.

Seejärel pidasid kõik elussööjad üksteise järel kõne ja andsid üksikasjaliku selgituse möödunud haiguste ja praeguse tervise kohta. Professor istus vaikselt, kuulas tähelepanelikult ja tegi märkmeid oma vihikusse. Enamik külalisi ei tundnud teda, kui ta pärast otsesööjate reportaažide lõppu püsti tõusis ja end tutvustas,

Machine Translated by Google

kõik istusid ja hakkasid vaikselt kuulama. Ta hakkas aeglaselt rääkima oma kavatsustest ja plaanidest.

Üks ülikooli professoritest loeb Hovannessiani kirja. Dr Abajian istub vasakul küljel.

Ta ütles: "Hovannessian on tegelikult teinud suurepärast tööd. Ajalugu näitab, et enamik kuulsaid teadlasi pärines tavainimestest; Hovannessian ei ole küll arst, kuid oma avastusega seisab ta arstidest kõrgemal ja tal on õigus olla teadlane. Kuigi tal on vaenlasi, kuid tõde on see, et ta võidab. Kõik olete öelnud, tsiteerinud, kuid need sõnad jäävad teile. Peaksite korraldama rahvastiku, võtma statistika kõigi elussööjate kohta, tegema kindlaks, millised haigused neil varem oli ja milline on nende seisund praegu, ning andma meile need dokumendid."
Tema ettepanekul valiti välja 15-liikmeline komisjon. ja sinna oli ka minu nimi kirjas.Otsustasime sellise koosoleku moodustada kord kolme kuu tagant.

Professor rääkis, et mõtles toorvegan sanatooriumi rajamisele, räägiti ka toorvegan restorani rajamisest.
Lõpetuseks esitasin professori palvel mõned koopiad teie kirjadest, India valitsuse kirjast,

Machine Translated by Google

kiri, mille olin kirjutanud "Avangardile", ning Ozoniani ja Makariani kiri. Ta sõi kõik salatid ja muud toidud suure mõnuga ning küsis, kuidas neid valmistada. Jagasin külalistele kümme eksemplari salativorme, mis mul olid. See ei ole üks versioon, mille ma teile saatsin, see on täiesti uus ja täielik.

Kohtumine kestis 16.00-21.00. Lahkudes andis proffecor ühe oma kaardi mulle ja teise Siranoushile ning palus meil temaga alati ühenduses olla. Ta ütles Siranoushile: "Ma tõesti soovin teie venda näha, nõu pidada ja ühiselt koostada tõhus plaan peagi sihtkohta jõudmiseks. Välismaale reisimiseks luba on raske saada; Kirjutage oma vennale, äkki saab ta oma mõjuvõimu kasutada kutset koostama"

Professori aadress: **Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian nr 17, Jerevan.**

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

India valitsuse kiri:

India teabeteenistus – TS Kanwar

Teheran, 4. jaanuar 1971, India saatkond. pressiesindaja

"Nagu meile on teatatud, olete avaldanud raamatu pealkirjaga "Tooresöömine". Võite teavitada, et India valitsus on määranud Nature Cure'i otsustuskomisjoni, mis viib läbi uuringuid Nature Cure'i edenemise ja arengu kohta.
Teie raamat on antud sellele komisjonile, kes seda tunnustab ja arvab, et see oleks hea töö. Seetõttu mõtleb India tervishoiu- ja pereplaneerimise ministeerium selle tohutu raamatu odavalt (ainult viis ruupiat) maha müüa, et seda levitada. Nad ei saa selle väljaande müügist kasu.

Oleksime väga tänulikud, kui annaksite selleks lahkelt loa India valitsus avaldab selle raamatu inglise keeles ja teises kaheteistkümnes kohalikus keeles.

Samuti andke meile teada, kui seda raamatut on alates ... 1967. aasta väljaanne. Või soovite seda lähitulevikus muuta?

Machine Translated by Google

Seetõttu oleme tänulikud, kui meil on vajalik luba selle raamatu avaldamiseks Indias."

TS Kanwar.

See on India kõige aktiivsem tervishoiuasutus, mille asutas 1964. aastal Mahatma Gandhi. Nad levitavad Indias regulaarselt minu raamatuid ja bülletääne. See institutsioon on India tervishoiuministeeriumile minu raamatut tutvustanud. Siin on mõned osad kirjadest, mille selle asutuse direktor mulle kirjutas:

"Ma lugesin teist viis aastat tagasi ajakirjast British Vegetarian Magazine, millele ma erilist tähelepanu ei pööranud ja olin peaaegu unustanud; Kuni eelmise kuuni viibis seal sanatooriumit pidav Mehhiko daam kolm nädalat ja rääkis sellest väga hästi. toortoitu.Sellest ajast saati olen kannatamatult püüdnud teiega ühendust saada ja raamatut tellida, aga kuidas ma teie aadressi leidsin?Aga paar päeva tagasi tulid meie juurde kaks inimest, kes on juba viis aastat toortoitu söönud ja andsid mulle oma Selle instituudi asutas Gandhi ja mul oli õnn töötada seal kümme aastat tema viimastel eluaastatel.

LOODUSRAVI KESKUS, Uruli- Kanchan, India

Iisraeli Vegan Seltsi president, ajakirja "Loodus ja ajakiri Tervis":

"Suur aitäh saadetud bülletäänide eest. Püüame need kätte saada neile, kes soovivad neid kõige rohkem kasutada. Oleme teie raamatuid seni müünud sada köidet; Väikeses riigis, kus enamik elanikkonnast inglise keelt ei oska, on nii paljude raamatute müümine tõesti suur edu. Saadan teile ajakirja "Loodus ja Tervis" (TEVA UBRIUT) kaane, kuhu on trükitud ka kuueaastase Anahiti kaunis foto. Nüüd valmistan ette printimiseks artiklit koos kaheteistkümneaastase Anahiti fotoga.

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Iisrael

See arst on Briti Taimetoitlaste Seltsi president, kes on praktikal Londonis ja pärast minu raamatu lugemist oli ta seda

Machine Translated by Google

on veendunud ja annab oma patsientidele minu aadressi ja kirjutab välja toortoidu raamatu. Seda tõestab järgmine kiri:

"Lugesin teie raamatut toortoidu kohta. Dr Lato kirjutas mu vähi raviks välja toortoidu dieedi. Ta andis mulle teie aadressi, et saaksin sealt raamatu tellida. Saadan kümme dollarit postiga ja palun saatke mulle kolm raamatut ja kuus bülletääni."

Mrs. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

Proua VERA STANLEY ALDER:

"Kallis kuulsusrikas sõber, lugesin teie raamatut kaks korda hoolikalt läbi ja tundsin seda see raamat juhatab sisse uue ajastu inimkonnale. Väga vajalik on see raamat inimeste silme ette panna, et lõpuks tekiks maailmas üldine särtsakas. Oled geenius, kes suutis lihtsa ja täiusliku tõe ära tunda ja seda õigemini lahti seletada kui kõik toitumisspetsialistid, kelle raamatuid ma siiani lugenud olen.

Olen aastaid inimestele rõhutanud, et inimene on puuviljatoitlane ja nii lahenevad maailma probleemid ja luuakse kuldne maailm. Teie moto ("ära küpseta") kõrvaldab lihtsa ja elementaarse järjekorraga kõik põhjused, meetmed, mõõdud. Likvideerite statistika ja nii edasi, millest on seni räägitud ning nende asemel pakute inimestele tõelist tervist ja õnne.
Teie avastus, nagu ka elektri avastus, on geeniuse töö ja võib-olla on geeniused ka inimesed, kes teid mõistavad.

Ma teen kõik endast oleneva, et teie raamat kuulsaks muuta; Praegu toimetan raamatut, kirjutan teist raamatut ja pean loenguid. Päevad on nende asjade tegemiseks liiga lühikesed. Nüüd on olukord maailmas kriitiline, kuid me oleme abikaasaga julgustatud teadmises, et teie ja teie töö ja edu on endiselt selles maailmas. Palun aktsepteerige, et oleme teile väga lähedased.

Saadan teile ühe oma raamatutest. "Oleme aastaid olnud vegan, me ei suitseta ega joo alkoholi ja nüüd kasutame abikaasaga teie meetodit."

«MAAILMALIIDU STEPENDUS» 8 First Avenue, London.

Machine Translated by Google

ESSENCE OF HEALTH» Kõrgeimad tervise- ja eluseaduste kirjastajad:

29. aprill 1968:

"Sain teie raamatu kätte. Ma ei pea seda raamatut mitte ainult suurepäraseks, kuid see sobib ideaalselt minu mõtete, tegude ja kirjutistega. Nüüd anname välja ajakirja nimega "TERVISE ESSINE". Lisaks selle ajakirja väljaandmisele ja oma isiklikele raamatutele tahan müüa välismaiseid raamatuid, mis näitavad inimestele õiget teed. Sel eesmärgil on kindel, et teie raamat peaks minu raamatute hulka kuuluma, nii et palun andke mulle teada hulgimüügi allahindluse tingimused."

24. mai 1968:

"Mul on hea meel saata teile 82,5-dollarine tšekk viiekümne kõite toortoiduraamatute kohta. Kui olete nõus meile raamatu trükkimise õigused andma, võtame selle hea meelega vastu. Meil on selle avaldamiseks kõik vahendid olemas."

Box 2821, Durban, Lõuna-Aafrika Vabariik.

DAULAT RAMI AVALIK MISSIOON:

"Oled selle kirja saades üllatunud; Uskuge mind, pärast teie raamatu nägemist ei mõjutanud kõik selle instituudi direktorite nõukogu liikmed mitte ainult sügavalt, vaid olid ka täiesti veendunud, et ainult toortoidu abil saab elanikkonda päästa. kõik haigused.Meie kogukond on heategevusorganisatsioon.Otsustasime Indias ellu viia toortoidu liikumise Kui lubate meil trükkida teie raamatut inglise ja kohalikes keeltes, siis jagame kõigepealt kümme tuhat eksemplari tasuta. võtke ühendust ka tervishoiuministeeriumiga, et ka nemad oma tegevuses seda teemat arvestaksid Otsustasime tõde tõestada ka haiglates.

Teame, et teie filosoofial on oma vastased isiklike huvide osas, kuid sellises riigis nagu India, kus enamik elanikkonnast on vaene ja näljane, leiab toortoit sobiva pinnase ja põhjustab miljoneid inimesi, kes küpsetatud toit ja harjumused ja valed kombed kannatavad, ole päästetud. "Hiljem, kui teie raamat on

Machine Translated by Google

avaldatud ja tulemus on saavutatud, saadame kutse tulla koos perega Indiasse ja näha tulemust oma silmaga."

Krishan Mohan, asepresident 17- B, Asaf Ali Rd. New Delhi

Pärast India saatkonnalt kirja saamist otsustasin uuesti proovida ja sellest võidust meie riigi võimudele teada anda. Kõigepealt kirjutasin järgmise kirja MohamadReza Shah Pahlavile, lisasin keiserlikule büroole pärsia-, inglis- ja armeeniakeelsete raamatute köite. *Kiri:*

„Mul on hea meel tuua teieni ülimalt rõõmustav uudis, mida võib esialgu olla raske ette kujutada.

Minu kolmekümneaastase pingutuse, õpingute, uuringute ja kogemuste tulemusena on tänaseks kindlalt tõestatud, et kõikide haiguste põhjused on tingitud kuumtöödeldud toitude, kemikaalide ja muude surnud ainete tarbimisest, mida inimesed enese teadmata oma kehasse panevad. Veendusin selles, kui kaotasin kuulsate arstide poolt "tõhusate" ravimite ja "kangendavate" toitude väljakirjutamise tagajärjel kaks oma armastatud last, ühe kümne- ja teise neljateistkümneaastaselt. Üksikasjalik raamat, mille olin kirjutanud armeenia keeles, trükiti ja avaldati 1960. aastal, seejärel avaldasin 1963. aastal oma Pärsia kaasmaalastele/meestele teada andmiseks ajutiselt väikese pärsiakeelse brošüüri, mille koopia esitasin samal ajal. Mainitud raamatut märkas kultuuri- ja kunstiminister härra Pahlbod. Ta kutsus mind välja ja pärast mitmeid kohtumisi tutvustas mind Dr.

Abbas Nafisi, Red Lion and Suni peasekretär. Härra dr Abbas Nafisile ja Khaje Nouri sünnitusmaja juhatajale dr Abolqasem Nafisile meeldisid minu ideed ja arvamused ning nad lubasid igasugust abi ja koostööd; Toortoidu eeluurimise eesmärgil tutvustasid nad mulle Nemonehi orbudekodu ja lasteaeda Number One ning Bahrami lastehaiglat. Kahjuks tekkis mul seal mõningaid raskusi, kuna oli vaja eraldada osa arste ja töötajaid vanadest valedest ideedest ning viia nende mõtted uute ideedega kurssi, mistõttu jäid tööde edasilükkamise tõttu minu pingutused viljatuks ja loobusin ajutiselt oma tegevusest. asja. Muidugi suurepärasega

Machine Translated by Google

kahetsevad, eriti kuna jälgisin tähelepanelikult nende valede toitumisharjumuste kahjulikku mõju.

Põhimõtteliselt ei pööranud nii nimetatud asutuste administraatorid kui ka kõik arstid surnud toidu tegelikule mõjule tähelepanu ning söötsid kõigile haigetele, näiteks restoranidele, ainult keedetud ja elutähtsa toiduga, mis põhjustavad haigusi 100%. Pärast edu puudumist oma kodumaal otsustasin oma ideid avaldada välisriikide teadlastele, et ehk saaksin sel viisil kehtivaid ja vaieldamatuid tõendeid oma plaani elluviimiseks kodumaal. Nüüd, kui aeg on käes, tunnen, et minu püha kohus on edastada see oluline teave teile, kes olete *šahhi ja rahva valge revolutsiooniga* maailmale oma kavatsust näidanud .

Minu ingliskeelne raamat trükiti ja avaldati esmakordselt 1963. aastal ning see on müüdud. Seejärel, 1965. aastal, andsin välja teise raamatu armeenia keeles ja kaks aastat hiljem tõlkisin sama raamatu inglise keelde, millega olen need kõik teile saatnud. Saatsin oma isiklike vahendite ja vahenditega kümme tuhat köidet neid raamatuid ja umbes pool miljonit tasuta lendlehte välisriikide poliitikutele, ajalehtedele, asutustele, ülikoolidele jne. Trükkisin ka sel aastal kümme tuhat armeeniakeelset brošüüri, mida inimestele tasuta pakkuda. Nende tegevuste tulemuseks oli see, et tänapäeval on maailma riikides, eriti Ameerikas, Indias ja Armeenias, sadu tuhandeid toorvegan inimesi, enamik neist olid arstides pettunud patsiendid ja nüüd. nad jätkavad oma elu täiesti tervena. Saan neilt tuhandeid tänukirju. Peaaegu kõik veganid ja naturopaatilised arstid ja muud edumeelsed tervishoiuasutused levitavad minu raamatuid ja voldikuid ning avaldavad ulatuslikke reklaame toorveganlusest; Nad avaldavad mu teadaandeid oma ajalehtedes, ehitavad sanatooriume toorveganluse jaoks. Mehhikos asutatakse toortoidu orbudekodu. Minu raamatut tõlgitakse Argentinas hispaania keelde ja Delhis hindi keelde ning praegu trükitakse. BBC esitles mu raamatut teles ja luges osa sellest rahvale ette; Filantroopsed arstid Euroopas, Ameerikas jne annavad minu aadressi "ravimatutele" patsientidele ja soovitavad lugeda

Machine Translated by Google

tooresöömise raamat. Jerevani Akadeemia bioloogid kaitsevad ja toetavad minu seisukohti kuuajakirjas "Science & Technics".

Kuna mu suur armeeniakeelne raamat ilmus kümme aastat tagasi, on tooresööjate arv Jerevanis kasvas. Nad loovad omavahel suhteid ning korraldavad toortoidul põhinevaid pidusid ja pidustusi. Nende toortoidu sööjate seas on näha ka palju arste; Jerevani ülikooli toitumisosakonna juhataja ja professor korraldab toortoitumise teemalisi loenguid ning nendel koosviibimistel annavad oma ettekandeid rasketest haigustest päästetud inimesed.

Näiteks naisarst, kes kannatas halvatuse all ja oli ei suutnud neli aastat liikuda, tõusis pärast neliteist kuud toortoitu püsti ja on nüüd täiesti terve. Veel üks huvitav näide: üks mu sugulastest, kahekümne kaheksa aastane noormees, kannatas närvinõrkuse käes ning ei saanud vaevu käsi ja jalgu liigutada; Ta ei pööranud mu tasuta juhistele tähelepanu, sõitis kolm korda Euroopasse ja kulutas üle miljoni riaali, kuni lõpuks sai Lausanne'is tooresöömise raamatu ühelt kuulsalt neuroloogilt, kes oli mu raamatut lugenud ja tõde tundma õppinud. Ta naasis Teherani.

Vastavas toimikus on tuhandeid sarnaseid dokumente ja mina olen valmis neid esitama igale määratud isikule. Lõppude lõpuks on minu viimase aja suurim õnnestumine see, et India valitsus on ametlikult tunnistanud minu raamatu kasulikuks ja on otsustanud selle avaldada ning soovitada selle lugemist India elanikele, et nad saaksid järgida raamatu juhiseid. . ja päästetud haigustest, vaesusest ja näljast.

Tänaseks on kindlasti tõestatud, et need, kes väldivad tarbimist keedetud toidud, mürgised ravimid ja muud surnud ained on vabad kõigist haigustest, olgu need kerged või rasked, nagu südameinfarkt, vähk, diabeet, nakkushaigused, külmetushaigused. jne salvestatakse. Olemasolevad dokumendid tõestavad hästi, et uute haiglate avamisega suureneb patsientide arv proportsionaalselt; Sest haiglad, apteegid ja köögid on haiguspuhangute allikad; Seetõttu pole vaja uusi haiglaid ehitada, vaid tuleks luua tingimused, et haiglad jääksid patsientideta ja suletaks üksteise järel ning

Machine Translated by Google

see tingimus seisneb ainult inimeste toitumise muutmises. Vastupidiselt sellele, mida mõned inimesed arvavad, on seda väga lihtne teha.

Nagu India valitsus on otsustanud, tuleb esiteks soovitada rahval lugeda toortoidu raamatut ja teiseks tuleks ametlikult välja kuulutada, et toidutegemine on ebaloomulik ja mitteeluline tegu. Surnud toitude, mürgiste ravimite ja keemiliste vitamiinide valedel ja eksitavatel reklaamidel peaks olema piir.

Põllumeeste vahel mürgiste ravimite levitamise asemel saavad tervisekorpuse ohvitserid neile õpetada, kuidas kasvatada elusaid köögivilju. ja idandatud nisu, valmistanud maitsvaid ja odavaid tervislikke toite ehk kuidas inimene saab kahe riaali elusa nisu, kahe riaali datlite ja kahe riaali juurviljaga oma keha täielikult rahuldada ning elada ilma haigusteta.
Ajakirjanduse, raadio ja televisiooni kaudu on võimalik hoiatada ja rahvale ette kirjutada toitumisharjumuste muutumise, elusate ja tõeliselt kosutavate looduslike toitude valmistamise eest; Haiglaid saab järk-järgult muuta sanatooriumideks; Puukoolide, lastekodude ja haiglate toitmise viis peaks järk-järgult muutuma kohustuslikuks toorveganiks. Selle tulemusena kolivad inimesed need sanatooriumid oma kodudesse ja neist saavad oma arstid. Peagi jäävad haiglad patsientidest tühjaks ja suletakse üksteise järel. Järk-järgult väheneb igasuguste tubakatoodete, jookide, liha, kala ja muude kahjulike ainete tarbimine.

Teistesse riikidesse eksporditakse kõige madalamate hindadega mandleid, pistaatsiaid, datleid, rosinaid ja selliseid väärtuslikke toiduaineid ja palju muid puu- ja juurvilju, see tuleks lõpetada ja eksporti ei tohiks teha. Nii et siinkasvatatud toit läheb meie oma inimeste tarbimisse ja selle tulemusena tõuseb inimeste elatustase ja väheneb negatiivne suhtumine. Kaovad vargused, kuriteod ja võltsimised. See, mis esialgu näib võimatuna, saab meie kodumaal reaalsuseks mõne aasta jooksul.

Me ei tohiks pöörata tähelepanu mõne rahahimulise ja halastamatu arsti absurdsetele, valedele ja väärarusaamadele, sest nad pole mitte ainult oma väidetega suutnud leida vähimatki abinõu haiguste ennetamiseks, vaid ka oma valede tegudega ja

Machine Translated by Google

nende haiguste levikut põhjustasid vead. Vastus kõigile neile aruteludele on ainult töö ja tegevuse kindel tulemus. Kui minu peres saadud tulemusest neile ei piisa, aga ka teistesse riikidesse hajutatud toortoidu sööjatele, kui saan piisavalt võimalusi ja vahendeid, olen valmis oma väite õigsust teoga tõestama ja tõestama. lühikese aja jooksul.

Minu palve on, et loeksite kannatlikult läbi raamatud ja teated, mille ma teile inglise keeles saatsin."

"Inimkonna suurima päästja juurde vaesusest ja haigustest:

Olen keiserliku armee pensionil ohvitser, kes läks pensionile 18 aasta ja kolme kuu staažiga liigse rasvumise tõttu aastal 1344 *(Pärsia päikesekalender)* vastavalt armee arstliku nõukogu otsusele minu toimiku järgi. rasked haigused, mis olid korraldatud. Enne kui läksin mõneks ajaks pensionile, et ravida oma rasvumist, mis oli juurde võtnud umbes 125 kg, kirjutati välja salendavad pillid nagu Metrical ja ma võtsin neid ning selle tulemusel jõudis mu kaal 150 kg-ni ja aina tõusis. Kuni jäin täielikult ilma tööjõust. Siis vitamiine, kebabi ja muid toite kirjutades sain ka astma. Mind otsustati pensionile jätta, see tähendab ilma hüvitisteta, see tähendab puuduliku palgaga. Sel ajal, kui mu astma mind piinas, saatsid nad mind sõjaväehaigla nr 502 allergiaosakonda ja tegid mulle kaheksateist tüüpi süsti kätesse ja igaüks neist, kes paistetas, ütles, et sa oled. allergilised nende asjade vastu, loomulikult paistetasid nad kõik üles, aga kaks-kolm Nad kaalusid neid kohe, kui avaldus polnud tühi ja ütlesid, et olete nende vastu allergiline ja peaksite kolm korda nädalas süste tegema; Selle tulemusena haigestusin südameastma ning teiste pillide, nagu Valium, rinnasiirupite ja surmavate ravimite väljakirjutamisel tekkisid mu neerupuudulikkus ja tugevad kõhuvalu. Siis tõusis mu kaal 160 kg pealt ja jällegi arsti poolt välja kirjutatud kangeid corteni tablette võttes läksin iga päevaga paksemaks ja tekkis nn Courtney rasvumine ja mind saadeti jälle kanderaamile.

Machine Translated by Google

sama haigla palatisse igavesele ravile! Pärast nabasongi operatsiooni ütles arst mulle, et ma lasin teie kõhtu kolmkümmend miljonit ühikut penitsilliini; Nüüd saan aru, et selle penitsilliiniga olin jõudnud surmalävele. Sel ajal oli mu väikesel tütrel südamereuma ja ta pidi kuni 18-aastaseks saamiseni iga nädal miljon kakssada penitsilliini (Penadorit) süstima. Minu väikese poja jalad olid seevastu külgedelt kõverad ja ta kannatas - nimetatakse rahiidiks. Mu naine, kes kannatab vaesuse ja paljude minu ja mu laste haiguste all, esitas peretoetuse kohtusse kaebuse ja palus elatist ning ma ei saanud oma madala palga tõttu elatist maksta, lahutasin temast, mis tähendab tema päästmist. sellest armetust elust. Jäin viie haige ja orvuks jäänud lapsega. Iga päev haigekassa vihikutega arstide juures käies sai suur hulk vihikuid täis ja suur osa minu palgast omastati visiitide, EKG ja laboritasude näol. Samuti kaotaksin osa oma palgast kindlustusfrantsiisi eest.
Kuni mu lapse kooli raamatupidaja, kes mu olukorda märkas, mulle toore söömise raamatut soovitas. Lugesin seda raamatut täie innuga ja võtsin selle sisu vastu ning hakkasime koos lastega 100% toorveganit sööma. Mõne päevaga mu astma taandus; Siis mu tütre seisund tasapisi paranes ja pisipoja jalad sirgusid ning sain taas nooruse. Kuue kuuga langes mu kaal umbes 160-lt 70 kg-le. Selle aja jooksul olen täiesti toorelt süües saanud tagasi lapse elu ja värskuse ning andnud endale tõotuse, et ma ei puutu kunagi surmavat toitu. Ma võlgnen oma päästmise ebaõnne eest teie raamatule."

Machine Translated by Google

Hr Akbar Tofangchi – nr 11, Khazaei allee, araablaste naabruskond, Naser Khosrow St, Teheran.

Selle kirja kirjutaja on daam, kes tuleb Teheran Raw Vegansisse klubis iga päev pärast tööd ja aitab meid klubis ning mõnikord teeb ta isegi mõne video klubi töödest:

"Kuidas ma toorveganlusega vähist jagu

sain: peagi tähistan ma oma teist aastapäeva toorveganlusest. Vaid kaks aastat tagasi, kui mu vähivalu üha tugevnes, tutvustati mulle toortoidu raamatut, mis muutis mu elu täielikult. Tegelikult päästis see raamat mu elu.

2533/2/21 *(Pärsia keiserlik kalender)* tundsin oma paremas rinnas midagi kummalist. Natuke ärritununa läksin arsti juurde, aga röntgen ei näidanud midagi ebatavalist. Kahe kuu pärast algasid valud ja läksid peagi hullemaks. Algas arstide külastamine ravi saamiseks.

2533/6/25 minu loal tehti operatsioon; Teadvusele tulles märkasin, et parem rind on kadunud, parem käsi oli tuim.

Mu tuju ei muutunud palju kuni 2535/1/5, kui tundsin valu vasakus reies, käisin mitme arsti juures ja pärast mitme pildi tegemist diagnoositi luuvähk ja määrati

Machine Translated by Google

arvutipõhine osteotoomia aruanne pealaest jalatallani. võtma Teisel operatsioonil, et vältida haiguse progresseerumist, eemaldati ka minu emakas ja munasarjad. Möödus nelikümmend päeva... arstid ütlesid, et peaksin uuesti haiglasse minema. Otsustasin minna välismaale ja seal ravi jätkata. Ma läksin Iisraeli; Pärast mu parema rinna eemaldamist pildistasid nad iga kolme kuu tagant mu kopsu ja maksa. Mu keha tungis palju kiirgust. Nad ravisid mind koobaltiga nelikümmend seanssi, igal seansil panid nad kolmeks minutiks ühele ja teisele poole koobaltit kolmeks minutiks.

Iisraelis hakati uuesti pildistama ja röntgenit tegema, pildistati mu struumat, mida olin aastaid tagasi opereerinud.

Lõpuks selgitas arst mulle kogu protsessi ja ütles: "Nad eemaldasid teie rindkere hilja, see haigus ründab kolme kehaosa, kopse, maksa ja luid; teil on kaugelearenenud luuvähk. Reieluu pea on muutunud nii õhukeseks. et ma imestan, kuidas see lennukitoolil istudes katki ei läinud?"

Iisraelis andsid nad viisteist koobaltiseanssi. Naasin Teherani, kohver täis fotosid, kirju, ettekirjutusi ja juhiseid. Sain Teheranis nädal aega keemiaravi ja kella seitsmest hommikul kuni kaheni päeval pandi soola pähe. Kuna nad lõpetasid hormoonid, tõusis mu kehakaal kuuekümne kaheksalt kilolt kaheksakümne kolmele. Nad isegi ennustasid, et mu juuksed kukuvad välja ja ma kasvatan habe ja vuntsid. Ühel päeval, kui tahtsin kapslit võtta, nägin brošüüri lugedes, et seal oli kirjutatud, et sellel ravimil on kuni kaksteist negatiivset tulemust ja võib-olla ka surm; Kuid ma olin veel elus, nii et otsustasin lõpetada enda tüütamise.

Kümme kuud hiljem toimus minu elus kõige olulisem muutus. Kui üks mu sõber, kes oli ise halvatud, ütles mulle, et tunneb end pärast kuu aega toorveganiks minekut palju paremini, otsustasin ka mina hakata toorveganiks. Järgmisel päeval läksin haige ja pettunud kehaga toorveganite klubisse, et tutvuda nende toitumismeetodiga. Sõin paar päeva pooleldi toorelt ja pooleldi keedetult, mind julgustati aina rohkem ja lõpuks sain ma an

Machine Translated by Google

absoluutne tooresööja. Esimese kuu toorelt süües juhtus mu kehas ime. Mu täiesti välja langenud kulmukarvad hakkasid uuesti kasvama; Mul oli rohkem energiat kõndimiseks, nägemine paranes ja tundsin end elavnemisena. Ühel päeval kukkusin keskkindlustuskontori marmorpõrandal trepist alla; Tundsin, et jään halvatuks. Nende kahe kuu toortoiduga oli mu kehas nii palju muutusi, et kui nad uuesti vaagnat ja jalgu pildistasid, ütles arst: "Teie luud on tervemad kui minu omad." Nendest sügavatest haavadest ei jäänud mu kehasse jälgi. Olen säilitanud kõik dokumendid ja fotod enne ja pärast toortoitu. Tänaseks olen pärast kahte aastat toorveganlust täielikult muutunud. Ma ei võtnud selle aja jooksul ühtegi ravimit.

Mu parem käsi, mis oli pärast operatsiooni täiesti tuim, on jälle normaalses olekus. Mu keha, mis oli pärast keemiaravi naha all vistrikke täis ja tugevates valudes, läks paremaks ja vistrikud kadusid. Selle ajaga võtsin paarkümmend kilo alla. Nüüd töötan kaheksa tundi päevas ja olen vabal ajal väga aktiivne. Loodan veeta oma aega õnnelikult ja tervislikult selles uues elus.

Maryam Neshan BarJan, sündinud 25. juulil 1931 – Teheran

Machine Translated by Google

***

Need ja tuhanded muud kirjad, mis on saadud erinevatest rahvustest toortoidulistelt üle maailma, tõestavad, et need patsiendid, kes loobuvad uimastite ja keedetud toidu tarvitamisest, paranevad viivitamatult ja muutumatult igast haigusest lõplikult.

Armeenia pealinnas Jerevanis ilmuv ajaleht "AVANGUARD" kirjutab ühes oma numbris (1964, nr 98): "Mitmed insenerid, muusikud ja maalikunstnikud, kõik
kes on õppijad, on muutunud tooresööjateks. Nad kinnitavad, et tunnevad end nii kergena ja tervena, et ei higista ega tunne oma südamepekslemist.

Moskva ajakiri "TEADUS JA ELU" tunnistab sisse
selle 1965. aasta märtsinumbris, et selle lugejate seas on palju tooresööjaid, kes on paranenud erinevatest haigustest ja on toimetust teavitanud oma paranemise üksikasjadest.

Antud oludes ei saa aru, miks bioloogid ja teised vastutavad asutused ei võta aktiivseid meetmeid toortoitumise põhimõtete juurutamiseks. Miks nad kõhklevad, kui on leitud viis, kuidas jõuda oma lõppeesmärgini – vabastada inimkond haigustest ja tagada kõigile õnnelik elu? Soovi korral saavad nad iga haige kahe kuu jooksul terveks ravida ja haiglad patsientidest tühjendada. Iga õilsa inimese kohus on küsida, kas ta soovib seda eesmärki saavutada või mitte.

Kinnitan pidulikult kogu maailmale, et EDASEST TULEVAT MÜRGISETE RAVIMIDE RETSEPTIMIST JA KEEDUTOITU SOOVITUST LÄBI KÕIGE SÜDAMATUMA INIMKONNA VASTU KURITEGUDEKS, SEST NEED ON TEGURID, MIS

PÕHJUSTADA KÕIKI INIMHAIGUSED.

***

Machine Translated by Google

Ilus 7-aastane valge koer Jackie elab meiega koos toorveganina oma esimesest elust.

Nüüd on lihtne tõestada, et liha söömine on isegi teistele ebaloomulik loomad ja päris lihasööjaid meil ei ole. Jackie on sünnist saati harjunud toiduga, mida me sööme. Enamus tema toidust koosneb nisust, datlitest, rosinatest, pistaatsiapähklitest, salatitest ja erinevatest puuviljadest, kõik need elus (toores) kujul, sest meie majas pole grammigi surnud toitu. See koer sööb isegi suure sooviga sibulat ja redist. Kui me ta linnast välja viime, karjatab ta nagu talleke rohelistel niitudel. Võrreldes teiste koertega on see koer ülimalt terve, värske ja energiat täis. Kui tahame harjutada lõvide, leopardi ja hundi poegi sööma selliseid taimi nagu see koer, loobuvad nad mõne põlvkonna pärast täielikult oma metsikust ja muutuvad rahulikuks ning saavad elada koos teiste loomadega, näiteks lehmadega. Kuid vastupidi, me ei suuda kunagi harjuda lehmi liha sööma.

Mida tuleks vältida?

Kuivatatud puuviljad, mida on töödeldud väävli või terava veega või koos muude kemikaalidega ei tohi tarbida, sest sellel puudub toiteväärtus ja tegemist on ainult mürgise ainega, nii et isegi ussid ei lähe ligi. Te ei tohiks tarbida oliiviõli, mis on kemikaalidega filtreeritud ja millel puudub loomulik värv, lõhn ja maitse

Machine Translated by Google

ja on kaotanud oma toiteväärtuse. Soolatud oliive, marineeritud kurki ja soola või äädikaga valmistatud marineeritud kurki ei peeta elavaks ja looduslikuks toiduks. Samuti ei oma toiteväärtust äädikas, vein ja selline algsest ja loomulikust olekust naasnud söödav materjal. Sool valmistatakse ka nii, et see kuumeneb ja on kahjulik, lisaks kehale vajalikku soola leidub puu- ja juurviljades. Ärge kasutage puu- ja köögiviljade pesemiseks permanganaati ega muid desinfektsioonivahendeid.

Vältige kuumi ruume, kuumi riideid ja määrdunud õhku. Ärge kasutage seepi ega šampooni, need sisaldavad nahale ja kehale kahjulikke kemikaale; Võtke dušš nii vara kui võimalik.

Toorveganid ei söö ebaloomulikke, keedetud, liharikkaid ja rasvaseid toite tunda tugevat janu; See ei kuluta väärtusetuid kaloreid, mida külma veega kustutada, ei higista, et oma kohta veega täita. Lisaks on looduslikel toiduainetel piisavalt vett kaasas. Loodus on loonud looduslikud toidud nii, et need on suvel vett täis ja talvel vähe vett. Kui toores sööjal on janu, kustutab ta janu kurgi või tomati või tassi puuviljamahla või puhta allikavee söömisega. Selleks ja kompotile vms vee lisamiseks peaks iga elusolend valmistama iga päev üks-kaks klaasi allikavett. Põhimõtteliselt ei tohiks elussööja oma kehasse lubada mingeid keemilisi ega mürgiseid aineid, isegi kui kogus on väga väike; see on see, et ta ei tohiks kraanivett juua. Selles vees on kloori ja fluori ning ükskõik kui vähe seda ka poleks, kuna sellel on vägi mikroobe hävitada, on sellel ka vägi kahjustada inimkeha rakke. Inimese rakud on samuti tundlikud nagu mikroobid, samuti saavad nad kiiresti mürgistuse ja ebaõnnestuvad, selle vale praktika kohta kostab kogu maailmas tugevat kriitikat. Mõned inimesed alahindavad seda mürgitust, nad võtavad seda kraanivett, lisavad sellele uusi kemikaale ja mürke, muudavad selle erinevat värvi ja nimetavad seda mittealkohoolseteks jookiteks.

Kord kuus toome meie lähedal olevast Teherani Vanaku allikast paar kannu vett ja kasutame seda. Allikavee ja kraanivee maitse ja lõhna vahel on tohutu erinevus.

Pritsimine ja keemilised väetised on üks selle ajastu "tsiviliseeritud" inimeste ebamõistlik tegu. Ahned inimesed mürgitavad maad

Machine Translated by Google

keemilisi väetisi ja kunstlikult suurendada toote kogust ning hoopis halvendada selle kvaliteeti; nad pritsivad puu- ja juurvilju, kui need on küpsed, ja müüvad need kohe inimestele maha. Hiljem näeb arst ise, kes selle pritsimise välja mõtles, enda töö halba tulemust ja keelab selle lõpetamise asemel puu- ja juurviljade söömise.

Nüüd, kui olukord on selline, ei tohiks inimesed kahju ära kasutada ettekäändeks pihustamist ning puu- ja juurviljade küpsetamist. Sest kui pihustamine hävitab toote väärtust näiteks 10%, siis keetmine rikub väärtust 100% ja samal ajal toodab see surnud toidus palju rohkem mürki kui pihustamine. Inimesed peaksid neid mürgitatud toite hästi pesema ja samal ajal võitlema selle ebainimliku praktika vastu. Nüüd tõstetakse inimeste häält üle kogu maailma. Nad moodustavad ühinguid, trükivad ajakirju ning avavad spetsiaalseid kauplusi ning sanatooriume ja pansionaate, et toita inimesi toiduga, mis on toodetud ilma keemiliste väetiste ja pestitsiidideta. Mõned mu välismaised jälgijad ostavad endale maa, et omada privaatset aeda ja rahuldada oma puu- ja juurviljavajadused ilma keemiliste väetisteta ning elada tõelises vabaduses.

Teherani RawVegans Associationi seiklus Otsustasin tõlkida ja

avaldada oma raamatu prantsuse, saksa, hispaania ja araabia keeles ning teha ka väga huvitavatest tähtedest raamatuid ja laiendada oma ülemaailmset tegevust, kuid sõbrad ja toortoitlased nõudsid Teheranis klubi asutamist. . Koos mõne asutajaga kogusime omavahel rahasumma, koostasime harta ja alustasime töödega. Andsin oma kaks suurt tuba oma kodu alumisel korrusel koos vee, elektri ja telefoniga tasuta klubile ning veetsin kaks ja pool aastat klubi ja toorvegan restorani majandamises. Kogusin kokku liikmed, kes olid ustavad minu filosoofiale ja meie kogukonna põhiseadusele ning nad olid aktiivsed, aitasid, korraldasid sõbralikke kohtumisi, rääkisid toorelt söömise tulemustest, kogusin kingitusi ja tegid nalja nagu suur pere ja selles viis meid kokku umbes 900 liiget.

Aasta pärast grupi moodustamist, hr Javad Ramezani, kes oli raskelt haige ja arstid olid tal kõhtu läbi lõiganud ja

Machine Translated by Google

kaksteistsõrmiksoole ja tegi kõhus muudatusi, tuli klubisse surres (öeldu järgi) ja astus liikmeks, sai tooresööjaks ja päästeti surmast. Ta tundis suurt huvi kogukonna tegemiste vastu ja valiti juhatuse liikmeks. Kahjuks ei saanud ta kunagi aru toorveganluse sügavast ja lihtsast filosoofiast. Ta ütles vahel: "Aterhovile pole minu mõte veel pähe jõudnud, võib-olla jõuab kunagi sinna." Olen neid päevi aastaid oodanud, aga asjata. Hr Ramezani ütles: "Aterhov ei tohiks rünnata arste ja arstiteadust ega mõista hukka nende valesid tegevusi." Kuid mul ei olnud seda arvamust ja ma tahtsin inimestele tõtt rääkida.

Kui klubi tegevus veidi õitses, tegin oma maja esimese korruse tühjaks, lisasin maaklerite pakutud üürisummast kolmandiku võrra eelmistele ruumidele ja andsin need klubile (pool maja kuulub minu omale). naine. Ma ei saa oma poolelt üüri). Oma kuludega avasin tänavale spetsiaalse ukse ja ehitasin laoruumideks 30 kuupmeetrise keldri, kogukonna liikmed ei pidanud regulaarseid koosolekuid, osade aktiivsete liikmete hulgast määrasime juhatuse ja tõestamaks härra Ramezanile, et Ta eksib oma seisukohtades, lasin tal juhatuse ise valida. Ta valis Dr. Mohammad Kaar (Teherani Meditsiiniülikooli professor) direktorite nõukogu esimeheks. See arst kirjutas raamatu "Toores taimetoitlus" täis absurdseid ja mõttetuid laborivormeleid ning raiskas publiku aega väärtusetute loengutega. Peagi tekitas ta klubis kära, et pidime ta klubi põhikirja paragrahvi 29 järgi liikmeskonnast välja arvama. Ta läks koos mõne oma mõttekaaslasega, investeeris ja avas Ministers St klubi nimega "Scientific Raw Vegetarianism", iga inimene kaotas 40 või 50 tuhat tomani ja sulges selle, mõned inimesed kahetsesid ka oma tööd ja liitusid meie klubiga uuesti. Härra Ramezani ei õppinud oma valest tegevusest, vaid vastupidi, ühe arsti asemel tõi ta klubisse kõne pidama kaks või kolm teist arsti.

Kui nad oleksid aktsepteerinud mu sõnu, mille olin aastaid tagasi Tooresöömise raamatusse kirjutanud, oleks enamik viimastel aastatel surnud praegu elus. Näiteks dr Iqbal, meditsiinisüsteemi juht,

Machine Translated by Google

kes mind karistamiseks kohtule üle andis, aga tema ise sai päriselus karistada ja suri. Õnneks jättis kohus meditsiinisüsteemi kaebuse alusetuks ja otsustas minu kasuks. Meditsiinisüsteem väitis, et ma sekkun meditsiini "teadusesse", kuid mul pole nendega midagi peale hakata, ma lihtsalt näitan looduse teed ja see õige tee hoiab inimesi tervena ja ravib neid ning selle tulemusel arstide sissetulekute viis on blokeeritud, kuid ühelegi ärimehele ei meeldi, kui tema rahateenimise äri hävitatakse! Toortoidu filosoofiat tõlgendavas raamatus "Toortoitumine" ja selle raamatu juhendamisel kujuneb välja toorveganite ühiskond, mainitakse mõningaid põhipunkte, mis tõestavad arstiteaduse väärust ja kahjulikkust.

Toetun palju selle ühingu ja klubi voolule, sest olen seda teinud tõestamaks, kuidas ma raiskasin kuus aastat kogu oma aega, hoidsin eemale ülemaailmsest tegevusest, töötasin kõvasti ja kulutasin raha, kuid kõik need jõupingutused läksid raisku, sest mõned petturid võtsid kogukonna, klubi ja restorani kogu selle varaga. ja mööbli minult ja kogukonna tegelikelt liikmetelt ning andis need vastastele üle. hr Javad Ramezani, julm ja rahasõber rikas ärimees; Ta ei suutnud mõista väga lihtsa ja suurepärase toorveganluse filosoofia sügavat tähendust, vastupidiselt minu arvamusele arvas ta, et jõuab teaduse kaudu sihtkohta varem. Ta uskus nii palju oma arvamust ja oli endas nii kindel, et otsustas midagi ette võtta, et mind klubist välja visata ja seada ennast minu asemele ja loodusseaduse asemele oma teadusfilosoofia. Nad panevad tooresöömise raamatu asemel dr Majdi "Söö ja saa ilusaks" raamatu ja võtavad arstide abiga klubi üle. Selle ohtliku eesmärgi saavutamiseks pidi ta kasutama sadu rikkumisi, seaduste rikkumist, valetamist, ähvardusi, sundimist, lavastusi jne. Esiteks püüdis ta MohammadReza Mahtabi ja Manouchehr Safarzadehi (kaks juhatuse liiget) endast eemale saada. .

Hr Mahtabi, 28-aastane põllumajandusinsener, kes elas üle raske neeruhaiguse toortoitu süües, aitas klubi mitu kuud remontida. Ta oli andekas noormees, kes tegi uhkusega kõik klubi juhtmestiku, torustiku, värvimise ja puusepatööd.

Machine Translated by Google

Hr Safarzadeh. Seejärel juhtis ta kuus kuud kogu klubi ja restorani. Ta uuris toorsalatite valmistamist ja kirjutas raamatu pealkirjaga "Raw vegan foods, the only human food". Hr Mahtabi tahtis asutada seltsile põllumajandusfirmat, kuid tema plaan jäi pooleli, sest õiget maad ei leitud; Härra Mahtabi ei ole kuigi jõukas ja kui me oleksime talle klubi juhtimiseks väikese palga andnud ja ta alles hoidnud, poleks meie klubi selles armetus olukorras olnud, aga härra Ramezanit ahistati nii palju, et ta jooksis meie eest minema. ja ütles oma sõpradele: "Ma lähen, söön keedetud ja suren." Ja ta tegi sama. Ta läks Khorramshahrisse, sai tööd Keshavarzi pangas, kolis kodust, sõpradest ja inimestest eemale, jäi üksi, tegi süüa ning selle tulemusena ilmnes uuesti neeruhaigus ja tappis ta.

Hr Manouchehr Saffarzadeh tegi klubi heaks kõvasti tööd ja aitas, kuid kuna ta mõistis toorveganluse sügavat filosoofiat kõige paremini ja kaitses seda alati, oli põhjuseks see, et hr Ramezani vaatas teda sel viisil kui vaenlast. Juhatus läks laiali. Hr Safarzadeh läks Shirazi ja hr Abulfazl Sadarat läks Jahromi, hr.
Ramezani ja hr Kayhani jäid, härra Abulfazl Kayhani pole tähtis isik, ta on hr Ramezani ja tema truu sõbra sugulane.
Käisin sel ajal kolm-neli korda välismaal, toorveganid kutsuvad mind üle maailma, nad tahavad mind näha ja ma käin neid vahel vaatamas. Sellistes olukordades nägi härra Ramezani põllu tühjana ja alustas oma diktatuuri. Meil on põhiseadus, mille on koostanud kogenud juristid, kes on kõike ette näinud ja tugevdanud minu autoriteeti selliste rikkumiste ärahoidmiseks; Kuid härra Ramezani ei tunne seadusi. Tema jaoks on tema soov seadus.

Vastavalt artiklitele 18, 21 ja 29 on hr Ramezani ja hr.
Kayhani saadeti seaduslikult kogukonnast välja ja iga nende minu vastu tehtud liigutus oli ebaseaduslik ja sunniviisiline. Kui ma oleksin tahtnud, oleksin võinud oma volitusi õigel ajal kasutada, need eemaldada ja ühingu juhtimise üle võtta, kuid nii kummaline kui see ka ei tunduks, tundsin härra Ramezani vastu erilist huvi tema aktiivse ja dünaamilise vaimu pärast, eriti et ta oli aktiivne ja abistab ühingut. Ta oli korraldanud oma aias seminari. Ma ei tahtnud teda häirida; Ootasin alati, et ta oma veaga leppiks ja meie juurde tagas

Machine Translated by Google

Võib-olla ta mõnitas mind ja pidas end targaks, sest ta aktsepteerib arstiteadust, aga mina mitte. Ta ütles: "Võitluseks tuleb kasutada igasuguseid vahendeid ja plaane." Härra Ramezani on määranud ühe oma sõbra ja klassikaaslase, härra Mostaani, raamatupidajaks, kes viib kogu restorani, kontori ja liikmelisuse müügist kogutud raha panka ja kallab selle hr Ramezani isiklikule kontole. Mida härra Ramezani selle rahaga teeb? Keegi ei tea ega vasta kellelegi. Härra Ramezani oli teinud pitseri; Pühapäeviti ja teisipäeviti kell 16.00-20.00 ning neljapäeviti 13.00-15.00 käisid loengud ja patsiendid tasuta läbi arstide ja toitumisspetsialistide poolt. Ta paneb selle pitsati voldikutele, mille olin omal kulul trükkinud, sest härra Ramezani ei kuluta reklaamile raha. Meditsiinisüsteem kurtis mulle, et ma sekkun arstitöösse, nüüd teeb seda härra Ramezani.

Nad alustasid mõnda aega klubis nõelravi; Naised, lapsed, vanad ja noored, istuvad seina ääres, nõelad kõrva, nina, huulte, otsaesise, käte ja põlvede vahele torgatud nagu vaiksed kujud! Nad ootasid, millal haigus nõela otsast välja hüppab ja nad päästaks!
Milliseid naljakaid stseene ei tekita küpsetatud inimeste teadmatus? Dr Nawab pidas kõne läbi klubi kõneleja ja teatas, et ei nõustu Hovannessiani arvamusega.
Hästi, härra Nawab, kui te minu filosoofiaga ei nõustu, mida te siin klubis teete? Maailmas on miljoneid inimesi, kes on toorveganluse filosoofia vastu, kas neil kõigil on õigus astuda meie enda klubisse ja meie vastu rääkida? Kui ma väljastasin nende arengute kohta teate, et teavitada liikmeid, vihastas see hr Ramezani; Ta vahetas hoovi uksel luku, mille ma ise kühveldasin ja lilledega istutasin, et ma ei pääse õue aeda kastma; Minu kabineti uks on lukus ja ma pidin koridorist oma kabineti uue ukse avama. Ka klubi koridorist sissepääsu uks on tagant lukus.

Oli aeg valida uus juhatus. küsis härra Ramezani
mõned inimesed kutsed ette valmistama. Kutsed kirjutati ja pandi ümbrikutesse.
Hr Ramezani viis need ümbrikud oma koju, et need tembeldada ja postitada, kuid isegi üht neist ei postitatud, nii et mitte ühtegi

Machine Translated by Google

koguduse liikmetest teadis uue juhatuse valimisest. Nende päevade jooksul oli hr Ramezani kogunud kõik liikmete dokumendid ja viinud need oma koju. Ta oli käskinud härra Mostaanil mitte kedagi liikmeks vastu võtta. See on suur kuritegu. Keegi küsis härra Ramezanilt, et üks härrasmees tahab liikmeks astuda, miks te ei võtnud vastu? Ja ta vastas: "Mulle ei meeldinud tema välimus." Ükski diktaator maailmas ei ole nõus nii ebaviisakat vastust andma. Härra Ramezani kutsus oma majas kokkutulekule sõpru, tuttavaid, naabreid, sugulasi ja teisi inimesi ning andis igaühele liikmekaardi, et nad saaksid valimispäeval klubisse siseneda ja tema poolt hääletada.

Määratud valimispäeval astub hr Ramezani klubisse võltsitud toores söömise teesklejate rühmaga ja uue põhiseaduse tekstiga, uue nimega, uue keskusega ja uue filosoofiaga, mille härra Ramezani oma majas vastu võttis vaid ühe "salajase" *häälega .* Ta tutvustas gruppi arste ja teisi, kelle ta ise oli "salajase" hääletusega välja valinud ning ütles: "Kes on nõus, tõstku käsi." Mitu palgasõdurit tõstsid üllatunult käed ja hr.

Ramezani teatab: "See kiideti heaks." Mitmed klubi pärisliikmed protestisid. Sisenesin oma majast klubisse ja teatasin, et härra Ramezanil on pikka aega kogukonna liikmestaatust keelatud, seega pole tal õigust hääletada ega valida ja olla valitud. Need valimised on ebaseaduslikud ja võltsid. Härra Ramezani registreeris need valimised ja me ei protestinud, sest see uus ühendus pole meie omaga seotud. See on uus kogukond uue nimega, uue eesmärgiga, uue asukohaga, uue põhiseadusega, uute raamatutega, uue asutaja ja sekretäriga. Igaüks võib vabalt valida endale eesmärgi, koondada enda ümber paar mõttekaaslast, moodustada selts ja see registreerida; Kuid ajaloos pole nähtud, et illegaalne rühmitus siseneks oma vastaste elanikkonna hulka, korraldaks endale võltsvalimised, eemaldaks kogukonna peamised asutajad ja arestiks kogu algse elanikkonna vara. See on nii, et kui vaenlane piirab linna, avavad mõned linnaelanikud värava ja annavad linna vaenlasele üle. Toortoidu ühiskond on arstide vale tegevuse vastu. Põhiseaduse artikkel 17 ütleb: "Tõeline toorvegan mitte kunagi

Machine Translated by Google

haigestub ega vaja arstiabi ega protseduure."
Õnnetuste ja õnnetuste osas koolitame välja toorvegankirurge, kes tegutsevad ilma antibiootikumideta, ilma seerumita ja ilma loomse valguta.

Nad ütlevad mulle: "Miks te ei nõustu nende toores arstidega sööjaid ja räägivad toortoidust?" See ei vasta tõele. Dr Majdi ütleb inimestele: "Mõnikord võib süüa ka keedetult, pole probleemi." Ja ta sööb ise, dr Nawab usub, et toortoiduga tuleks alustada tasapisi.
Dr Rashti (üks uuest juhatuse liikmest) välimuse ja välimuse järgi võib aru saada, et tegemist pole toorveganiga. Need arstid on muutnud toortoiduklubist reklaamikeskuse ja koguvad kuulsuse kogumiseks oma kontorisse kliente. Dr. Nawab on saanud direktorite nõukogu esimeheks, milline saab olema tema presidentuur? Lihtsalt, et ta räägib tund aega nädalas valgust ja vitamiinidest ja ongi kõik? President peaks juhtima klubi asju.

Huvitav, kuidas dr Majdi, dr Nawab, dr Rashti ja teised juhatavad hr Ramezani valitud liikmed, hoolimata sellest, kui väga nad on minu filosoofia vastu, kuidas nad nõustusid osalema nendel võltsvalimistel selle häbiväärse lavastusega ja tagandama Hovannessiani, ühingu asutaja ja alalise sekretäri? Nad vahetasid välja asutajad, võtsid minu loodud ja kuus aastat juhitud klubi minu käest ning võtsid jõuga üle klubi koos kogu varustuse ja ruumidega. Meie ühing ei vaja "teaduslikke" loenguid. Kui aktsepteerime looduse käsku *"ära söö keedetud kraami, ära söö loomi, söö vegan toortoitu nii palju kui sulle meeldib ja mida iganes sulle meeldib".* Me ei pea midagi muud kuulma.

Härra Ramezani kujutleb end teadlasena. Kui toored sööjad mind ümbritsevad ja küsimusi esitavad, astub vestlusesse härra Ramezani ja räägib glükoosist ja glükogeenist. Ühel päeval hakkas härra Kayhani tüli ajal mind sõimama. Ta tõstis käe ja hüüdis viis-kuus korda: "Armeenia, armeenlane, armeenlane." Nagu armeenia keel oleks mingi needus! Olen uhke, et olen armeenlane ja aarialane ja elan Pärsias. Pärsia kaasmaalased pole armeenlasi kunagi halvasti kohelnud ja nad on alati nautinud nende lugupidamist. Rahvastevahelise vaenu tekitamine on üks hullemaid asju. Sarnane juhtus üks

Machine Translated by Google

päeval juhatuse koosolekul, vaidluse käigus, kaotas dr Kaar hetkeks enesevalitsuse ja hakkas mind sõimama, et olen oma elus ainult tänaval inimeste suust kuulnud. Istusin vaikselt ja vaatasin imestunult, kuidas see auväärne inimene end ära kaotas ega saanud aru, mida ta rääkis. Ta lõi kätega vastu lauda ja ütles: "Minge üles ja istuge oma tuppa, siin on meie, mitte teie oma." Kuna eelmisel korral oli ta oma käitumist kahetsenud ja mind kallistanud, musitanud ja vabandust palunud, andsin talle andeks; Kuid teisel korral läks see täiesti piiridest välja. Pidime ta koos härra Azdanlouga välja arvama mitte ainult juhatusest, vaid ka ühingu liikmeskonnast.

Et mind närvi ajada, on härra Ramezani jätnud mu viie eest üüri maksmata kuud. Ühel päeval sööstis ta hullult klubisse ja kui ta nägi mind mõne inimesega toortoidust rääkimas, hüüdis ta "Kao siit minema."
Siis käskis ta äsja palgatud töötajal: "Viska see välja." See töötaja tõukas mind ka ja viskas mind sissepääsuukse trepist välja ning ma kukkusin pikali ja peaga sõitis vastu mootorratast ning sain vigastada. Kui ma poleks toortoitlane, oleksin saanud insuldi. Läksime politseijaoskonda ja sealt arstliku ekspertiisi juurde, see töötaja tahtis end vabastada ja kordas valjuhäälselt: "Aterhov ütleb, et kui puudutate lauda, siis kaal langeb." Ta oli tooresöömisest nii palju õppinud! Härra Ramezani tahtis ka mõningaid pabereid uurijale näidata, kuid uurija lükkas need tagasi. Kindlasti, hr.

Ramezani tahtis näidata oma kuulsat põhiseadust ja tõestada, et tema on kogukonna sekretär ja mina olen tülitekitaja. Mida ma saaksin siin teha? andestasin ja tulin välja; Kas see oli komöödia või tragöödia viimane stseen? Ma ei tea; Härra Ramezani peaks vastama. Ta ähvardas mind mitu korda, et teeb midagi, mis sunnib mind alasti Pärsiast põgenema! Võib-olla on see tal kombeks, sest ta võlgneb oma elu minu filosoofiale. See on ka omamoodi tänu. Kui nad temalt küsivad: "Kus on siis Aterhov?" Ta vastab: "Ta on teadusevastane." *Siinkohal teatan, et igasugune kahju minu elule ja varale on temalt (või samadelt läbitungijatelt).*

Isekus ja ebamõistlik vimm viivad mõned inimesed nii kaugele, et minu telefoniraamat, mis sisaldab kõigi liikmete nimesid

Machine Translated by Google

olid registreeritud ja minu kontorist on puudu kaks kaustatäit ingliskeelseid kirju (umbes tuhat). Ma ei oska öelda, kelle töö see alatu ja vääritu tegu olla võib, aga ma tean nii palju, et see on inimese töö, kes soovib toorveganluse järgijatega kontakti luua ja neid kuritarvitada. On selge, et varastaja ei saa neid avalikult kasutada. Kes iganes seda tegi, tegi seda teadmatusest. Ma annan andeks ja palun, et kui ta tunneb oma südames pisutki inimlikkust, postitaks need kirjad mulle tagasi pärast seda, kui ta on neist oma tähenduse saanud; sest need kirjad on minu ja toorveganluse ajaloo jaoks tulevikus äärmiselt olulised ja väärtuslikud.

Nüüd, kui ma klubis ei käi, tulevad ravitud inimesed minu villa teisele korrusele tänama ja infot hankima ja raamatuid ostma. Moodustasime kogukonna, mille filosoofia on kirjas toortoidu raamatus. Kes seda raamatut vastu ei võta, ei saa selle kogukonna liikmeks saada. Arstid, kes tahavad saada toorveganite ühingu liikmeks, peaksid oma kabinetid kinni panema ja mitte patsientidele retsepte ega mürke kirjutama, aga nad on ju ikkagi arstid ja nad ei saa oma valedest teadmistest täielikult loobuda ja kui nad seda teevad, pole neil midagi teha. teha ja pole midagi öelda. Nad loevad meie klubis vitamiinidest, valkudest ja taimede omadustest. Need sõnad on lihtsalt jama, müüdid, fantaasia ja väljamõeldis. Alguses pidasid nad loenguid kolm korda nädalas, hiljem ühel päeval nädalas ja ainult ühe tunni. Varsti väsivad inimesed nende sõnade kuulmisest ja neil saavad sõnad otsa, mida nad edasi teevad? Kui palju nad suudavad inimesi lollitada?

Lõppude lõpuks, kui Ramezani ühel päeval süveneb oma õpingutes ja aktsepteerib oma vigu, loo~~bub arst~~iteadusest , naaseb loodusesse ja allub loodusseadustele, oleme avatud teda aktsepteerima ja ma ignoreerin, milliseid raskusi mulle on tehtud; Tõeliste toorveganite eetikas pole pahameelt, oleme andestavad.

Toorveganlus seisab kõrgemal kui kõik revolutsioonid ajaloos

Machine Translated by Google

Pr Astrie koos rühma toorveganlastega lastekodust

Rühm toorvegan-lapsi Nancy Anna Zableri lastekodus Austraalias

Machine Translated by Google

Aršavir Ter Hovannessian

Machine Translated by Google

Näide tõelisest inimesest, uue maailma ilma haiguste, vaesuse, nälja, sõja ja mõrvadeta algatajast, näide 20. sajandi täielikust toorveganist, Anahit, ***20 .***
aastane ***Aterhovi tütar,*** *kes pole kunagi tarbinud ainsatki ampsu keedetud kraami ega võtnud kunagi mingeid ravimeid ega vaktsiine.*

Machine Translated by Google

15-aastane Anahit (värviline pilt)

Machine Translated by Google

Ettevõtte logo
Teheran Raw-
Söömisühing

10-aastane Anahit (värviline pilt)

Teheran – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Teherani linn,
Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, nr 2.

Öelge: 828878

Autori
allkiri

Machine Translated by Google

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

Toorveganlus, revolutsioon läbi evolutsiooni